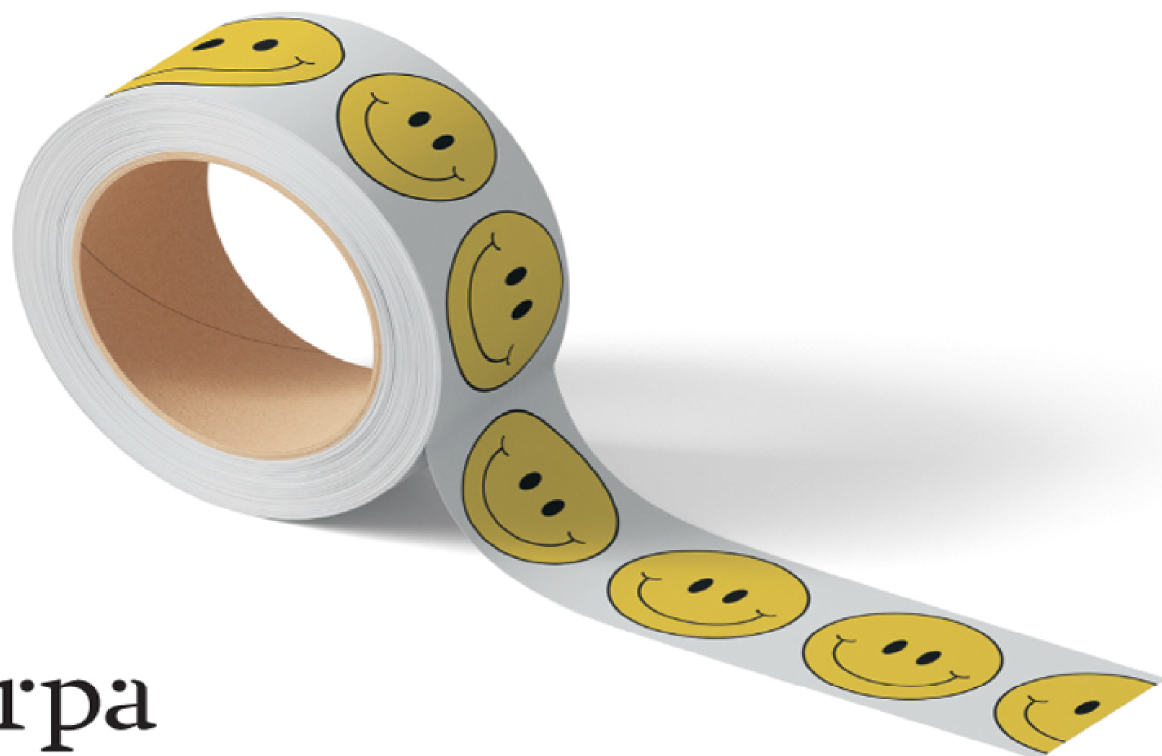
El problema de ser demasiado bueno

Xavier Guix

El peligro de renunciar a ser uno mismo por la necesidad de complacer, encajar y portarse bien

«Ilumina el sendero hacia la verdadera realización personal». Àlex Rovira



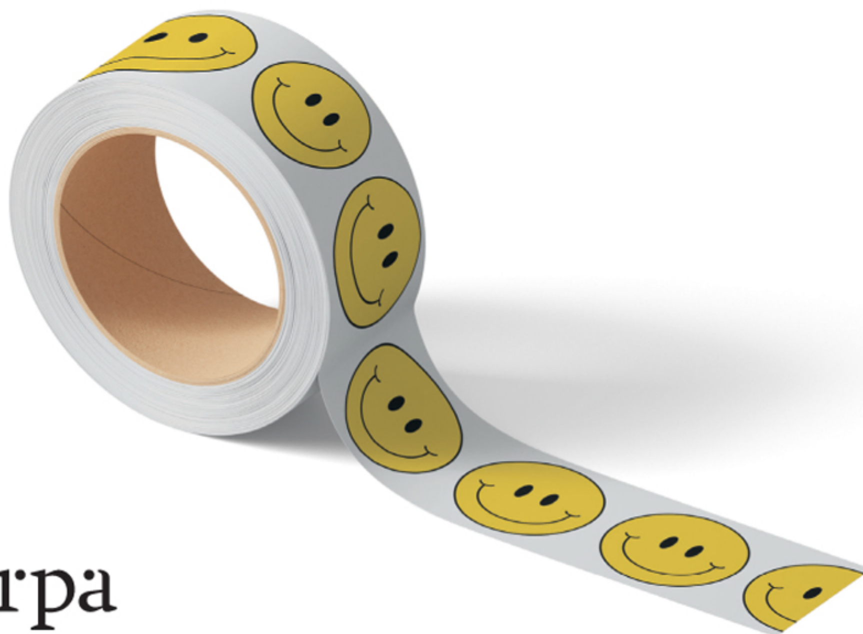
arpa

El problema de ser demasiado bueno

Xavier Guix

El peligro de renunciar a ser uno mismo por la necesidad de complacer, encajar y portarse bien

«Ilumina el sendero hacia la verdadera realización personal». Àlex Rovira



arpa

EL PROBLEMA DE SER DEMASIADO BUENO

Primera edición: marzo de 2024

ISBN: 978-84-19558-72-5

Diseño de colección: Enric Jardí
Diseño de cubierta: Anna Juvé
Maquetación: Àngel Daniel
Producción del ePub: booqlab

Arpa
Manila, 65
08034 Barcelona
arpaeditores.com

Xavier Guix

EL PROBLEMA DE SER DEMASIADO BUENO

arpa

ÍNDICE

15. La bondad en acción

A Davinia Qui, uno de los corazones más puros que amo.

A mis prescriptores, Francesc Miralles, Àlex Rovira,
Sònia Fernandez Vidal y el maestro Antonio Bolinches.
Todos tienen en común bondad de la buena.

A mis amigos y mentores Jaume Soler y Mercè Conangla,
inquebrantables en amor y autenticidad.

A todos los que por unas horas se convierten en pacientes.
Gracias a su testimonio ha podido escribirse este libro.

PRÓLOGO

Este libro apuesta por hacer pedagogía del significado de la «bondad», una virtud urgente y necesaria que, sin embargo, se ha convertido para algunos en algo distorsionado e indeseado.

No es extraño que así sea. Muchas personas han sufrido en sus propias carnes la imposición de lo que Xavier Guix llama «bondad mala» y, por tanto, rehúyen o rechazan este valor. El significado incorrecto o distorsionado y la falta de ejemplos adaptativos de lo que supone ser una persona bondadosa, hace que así sea.

Hay demasiadas confusiones sobre las cuales es preciso reflexionar, clarificar y corregir. Porque, de no hacerlo, dejamos de educar y fomentar el necesario valor de la bondad. Y esto tiene consecuencias muy negativas tanto para nuestra vida personal como social.

No es fácil practicar la bondad-virtud en un mundo en el que las palabras se desvirtúan, tergiversan y pervierten, y donde el mandato de «ser bueno» se ha convertido en una herramienta de control y de poder sobre las personas.

Xavier Guix nos regala en este libro un buen mapa de situación. Nos habla de la «mala bondad» y de su origen y consecuencias. Nos habla de los moldes con los que nos educaron, domesticaron o encerraron y del dolor totalmente evitable que causó a muchas personas al intentar encajar con dichos modelos. «Ya no somos, nos convertimos en lo que se esperaba que fuéramos».

No. Quedar bien, portarse bien, no dar demasiados problemas, ser una persona sumisa y seguir las pautas de la autoridad no es ser

bueno. No es lo mismo ser una persona bondadosa que buenista.

Xavier Guix comparte con los lectores, de forma generosa, algunas experiencias personales y familiares de su infancia y juventud. Nos cuenta cómo le afectaron determinados mandatos, cómo tomó conciencia de ellos y cómo los fue resolviendo.

Estamos convencidos de que esta parte biográfica es uno de los grandes valores de este libro. El autor no se sitúa solo como experto, sino que se muestra, con humildad, como una de las personas afectadas por la «mala bondad». Y además le hace una autopsia muy útil para poder conocerla y desactivarla.

A ello se dedica el autor en la segunda parte del libro. Nos habla de la importancia de sanar nuestras heridas, de integrar nuestras partes dispersas desde el corazón y de orientarnos al cambio. Os recomendamos que prestéis mucha atención a las pautas que Xavier Guix nos da para dejar de practicar «la mala bondad».

Compartimos con él que la bondad es una potencialidad del ser humano que debe ser educada y entrenada y que no puede florecer desde un mandato de obediencia, obligación o imposición. Es responsabilidad de las familias, los educadores y la sociedad crear las mejores condiciones para que esta semilla interior llegue a florecer. Esta es la propuesta central de este interesante libro.

Qué mejor que cerrar este prólogo dando las gracias al autor con el que tenemos el privilegio de compartir amistad y proyectos de vida.

Gracias Xavier por ser cofundador del Instituto de la Bondad en Acción de la Fundación Ecología Emocional. Gracias por tu ejemplo de coherencia entre lo que piensas, dices, sientes y haces. Gracias por tus enseñanzas y por tus bellos libros.

Acabamos con las propias palabras del autor: «La voluntad es la fuerza que nos mueve hacia la acción, pero el foco debe ser el bien». Pura bondad de la buena. Pura bondad en acción.

JAUME SOLER Y MERCÈ CONANGLA
Barcelona, diciembre de 2023

INTRODUCCIÓN

Cuando viví en una casa adosada pude observar, sobre todo en verano, las incidencias de mi vecindario. Mis vecinos eran una familia con dos hijos, uno de seis años y otro de tres. El mayor mostraba hábitos de niño bueno. Se adaptaba a todo, era servicial, no se quejaba nunca y solo cuando la situación se volvía en su contra se encerraba un rato en su madriguera interior, hasta que su mamá lo sacaba de la cueva con cuatro carantoñas, las suficientes para que volviera a la obediencia perfecta.

El pequeño, en cambio, era un «bicho» o un demonio, como se dice a veces. Parecía poseído por una energía tendente a la malicia, si por ello entendemos causar molestias a su hermano, romper cosas, desobedecer a sus padres y montar auténticas guerras a la hora de levantarse por la mañana. La única manera de pararlo era a base de broncas y castigos, lo que aumentaba aún más su rebeldía.

En estos casos es fácil preguntarse si la bondad es intrínseca a toda persona o si, como decía Hobbes, el hombre es un lobo para los de su especie. ¿Somos buenos o malos de nacimiento? Y si fuera así, ¿existe salvación para el malo? ¿No es también una condena tener que ser siempre bueno?

Acudir a la infancia y preguntarnos qué arrastramos de ella para identificar patrones de buenismo tiene una respuesta fácil: ¡Todo! El problema es que no nos acordamos lo suficiente de ese trascendental proceso. A lo sumo guardamos en la memoria algunos detalles y los relatos contados mientras miramos aquel viejo álbum de fotos, donde

aparecemos entre babas, bautizos, imágenes playeras y hasta la comunión.

La mayoría de la gente no recuerda sus primeros años de vida, entre otras cosas porque su cerebro aún no había consolidado su capacidad de recordar. En cambio, su cuerpo sí pudo grabar impresiones que permanecen como memorias sensitivas en la edad adulta.

Difícilmente recordamos cuáles eran nuestras inclinaciones, pero sí sabemos que tuvimos que encajar en los modelos educativos de nuestros padres, o sea, que nos hicieron lo mismo que a ellos les habían hecho. De nada sirvió que pensaran que ellos lo harían mejor que sus padres, porque a la hora de la verdad les salió lo que habían asimilado en su inconsciente.

Del mismo modo, tuvimos que encajar en la idea que cada época tiene sobre cómo debe ser una criatura como Dios manda. Las fotos de los críos de mi generación muestran cuerpos rollizos, símbolo de bienestar y buena alimentación, lo que hoy sería considerado un crimen nutricional y merecería un toque de atención de los pediatras por incitación a la obesidad.

Lo que nos interesa es la dificultad que padecimos al tener que encajar en moldes que nos venían demasiado estrechos o demasiado grandes. Padres y madres, aún hoy, siguen sin entender que no somos una pizarra en blanco ni un cuerpo de plastilina al que ir dándole forma porque, pobrecitos, deben convertirnos en personas hechas y derechas y, por supuesto, buenas.

En ese proceso de encaje, algunas criaturas encajaron bien, es decir, se adaptaron. Otras se rebelaron. Pero ninguna escogió. De pequeños no sabíamos decidir, lo que no significa que no tuviéramos inclinaciones, tendencias, aspectos que nos llamaban la atención y otros que nos aburrían.

Dicho de otro modo, sabíamos sin saber. Ignorábamos que venimos a este mundo con ciertos potenciales por desarrollar. Respondíamos a ciertos estímulos y evitábamos otros manifestando

así resonancias que estaban ocultas. En cierto sentido éramos tal cual, puro ser manifestándose espontáneamente.

A lo único que podíamos aspirar era a tener unos padres y madres que fueran sensibles a nuestra sensibilidad. Que pusieran la conciencia que a los críos nos faltaba, es decir, que fueran conscientes de las inclinaciones y potenciales que se manifestaban. Sin embargo, la mayoría optaron por hacernos encajar en su modelo. Y ese encaje acabó por tener sus costes y sus beneficios, como verás a lo largo del libro.

Imagina por un momento las vicisitudes por las que tiene que pasar toda criatura: primero se apega a una figura cuidadora, por lo general los padres. Luego descubre que esos adultos que lo cuidan sienten placer por estar a su lado. El bebé que desea también es objeto de deseo. Esos adultos lo desean, haga lo que haga.

No obstante, llega un día en que algo empieza a cambiar: ahora el otro lo desea en la medida en que el niño cumple determinadas condiciones. El otro lo desea pero también puede rechazarlo. Todo lo que la criatura haga a partir de ahora quedará ubicado en la categoría de deseado o rechazado. Han surgido unos requisitos que deben ser satisfechos.

Para colmo, empiezan a aparecer otras figuras que son como sus rivales porque le quitan protagonismo, sea papá o unos hermanos. El otro no solo me desea o rechaza, sino que me elige o no. Emerge una situación en la que aparecen aspectos psíquicos que tendrán una gran relevancia en la configuración de la personalidad: preferencias, postergaciones, rivalidad, celos, lucha o necesidad de ser único. A ese conjunto de programaciones les llamamos «estilos afectivos» y los trataremos más adelante.

Y tales estilos vienen cargados de deseos y también de heridas, de traumas y de limitaciones, así como de aspiraciones heroicas. Perdimos la conexión con nuestra esencia para irnos convirtiendo en figuras con nombre y apellidos y una imagen con la que identificarnos.

Ya no «somos», sino que nos convertimos en lo que se espera que seamos. O todo lo contrario. Como decía Antonio Blay:

> Lo exterior pasa a ser la norma, pasa a ser mi Dios no la sinceridad, no la libertad interior, no lo profundo, sino lo externo. Se valora y se juzga al niño en virtud del modelo y nada más.

Así, con la leche templada y en cada canción, se forjó la combinación de nuestro temperamento y nuestro carácter, nuestro modo de ser, que poco tenía que ver con lo que éramos en realidad. En ese momento empezó la desconexión con nuestro fondo natural. Por ahí fuimos perdiendo la vitalidad propia para domesticarla según las exigencias del exterior. Y todo ocurrió envuelto en un conjunto de mensajes que pretendían la asimilación de lo que se esperaba de nosotros como personitas:

Tienes que ser bueno/a y portarte bien.
Calla y sé obediente.
Si no te gusta te aguantas.
Digan lo que digan, tú siempre sonríe.
Si no te portas bien vendrá el ogro.
Deja de molestar.
Si los demás supieran lo que haces en casa…
No seas tan payaso.
Todos lo hacen mejor que tú.
Si eres así no va a quererte nadie.
No sacaremos nada de esta criatura.

La mayoría de los padres quieren que sus hijos se porten bien, o al menos que no den demasiados problemas. Por lo tanto, el medidor del éxito de los padres y las madres es el nivel de obediencia que consiguen de sus hijos. Así, con satisfacción, presumen de tener unas criaturas que son muy buenas porque «no nos causan problemas, se portan muy bien, son muy obedientes». De este modo, lo bueno queda asociado con el comportamiento adaptativo, poco conflictivo y

sumiso. Lo contrario, en cambio, es todo un problema y un signo de que esa personita no está del todo bien. Si llora demasiado, si es muy demandante, si muestra actitudes de rebeldía, si es demasiado movido, si no para… Todo ello lo convierte en un hijo «inconveniente». No se porta bien, así que se le crítica, riñe, desaprueba o rechaza. Ahí es donde empieza la construcción del guion de su vida.

Lo que llamamos «guiones de vida» empezaron a escribirse cuando papá y mamá, la familia en general, en su más genuina espontaneidad, expresaron opiniones, soltaron comentarios juiciosos y etiquetaron la conducta de sus criaturas sin darse cuenta del calado que tenían para sus psiques, distraídas en apariencia imaginando ser médicas, bomberos, enfermeras o profesores.

Sin ir más lejos, esta mañana, mientras me tomaba un té en una cafetería, en la mesa de al lado unos padres intentaban hacer lo posible para que su hija, de unos tres años y sentada en su carrito, se calmara. Al no lograrlo, el padre se levantó airado diciendo: «No podemos ir a ninguna parte con una niña así; yo no sé porque he tenido una hija, para que me salga de este manera».

La madre también se levantó pero no dijo nada, mientras que aquella niña llorona se calló de golpe. El padre tiró del carrito, balbuceando, con la madre detrás, y la niña empezó a llorar de nuevo. Sinceramente, se me rompió el corazón.

De aquellas perlas, dichas entre bromas, enfados y actividades intrascendentes, nace la autoimagen que la criatura irá desarrollando de sí misma y que marcará las bases de su autoestima, así como aquella experiencia que le acompañará toda la vida y que se llama «angustia»: un temor difuso a sentirse perdida, sola, vacía y abandonada.

Como diría Oscar Wilde, «con las mejores intenciones se han realizado los peores desastres». Uno de ellos, sin duda, es la designación de lo que podemos llegar a ser como personas.

Yo también he sufrido por ser un buen niño. Toda mi infancia la recuerdo como la de una criatura que se pasaba mucho tiempo sola,

porque la primera de mis hermanas no llegó hasta después de seis años. Aquel tiempo de hijo único, sin demasiada socialización porque no existían ni las guarderías ni la enseñanza primaria, agudizó mi capacidad imaginativa. Vivía en mi mundo.

Si no fuera por la psicología y mis exploraciones sobre la mente, creo que aún funcionaría como en mi niñez. Viviría en mi mundo lejos de sucesos y relaciones. De hecho, a menudo necesito volver a mi madriguera, aunque sea solo por un rato.

Los productos de mi mente proyectiva, sin embargo, se encontraron con un mundo que no era como lo imaginaba. Lo que salía de mi espontaneidad no encajaba con los contextos ni con las relaciones que establecía. Muchas veces me sentí fuera de lugar, torpe y desacertado en mis bromas. No encajaba. El mundo y yo éramos dos extraños. Así que mi socialización consistió en desarrollar una personalidad camaleónica, un perfecto encajador de la conveniencia.

En casa, dos mujeres crearon unas buenas condiciones para mi entreno en el arte del quedar bien: mi estimada mamá y la que había acogido a mi madre en su adolescencia, convertida ahora en «madrina-madre», que por sus portes aristocráticos y su oficio de modista quiso moldearme a su imagen y semejanza a costa de vestirme de marinerito y convencerme de que mi salvación vendría de «no ser como mi padre».

La misma mujer que había logrado quitarle las ínfulas de princesa a mi madre para convertirla en obediente y buena persona, servicial y sumisa, ahora lo hacía conmigo. Si ya no hacía falta tener a mi padre como modelo de autoridad y de masculinidad, mi proyección hacia el mundo exterior consistía en ser amable, servicial, educado y obediente. Un príncipe del buen gusto, un refinado muchacho llamado a ser un «triunfador» para contentar a esa madre que soñaba con presumir de su afamado hijo.

Mi animal iba por dentro, aunque por fuera era porcelana pura. Por dentro era una apisonadora, por fuera un chico demasiado cabal. Entre esos dos mundos lo único que sentía verdadero era mi buen

corazón, solo que lo escuchaba demasiado tarde, porque estaba demasiado atareado intentando no decir estupideces, sino lo correcto según la ocasión.

Me convertí entonces en una persona que se desvivía por los demás y, a la vez, una persona rígida, exigente, perfeccionista y sobre todo reconocido a los ojos del mundo, porque disponía de una habilidad casi excepcional para la comunicación, lo que me salvó o me disculpó de mis rarezas. Mis mayores esfuerzos los dedicaba a encontrar «el sentido común», así como a ocultar mis miedos y vergüenzas, aunque mis emociones me traicionaban al ponerme rojo como un tomate.

Pretendía sin duda ser una persona ideal, un personaje, a costa de olvidarme de mí mismo. No podía ser de otro modo porque siempre me estaban comparando con aquellos a los que debía parecerme. La comparativa, como veremos, te muestra lo que no es «apropiado» en ti, lo que impide que te apropies de tu personalidad. Así anduve toda mi adolescencia y primera madurez. Un gran personaje que ocultaba una herida llamada «injusticia».

Todo lo que leerás en este libro lo he vivido, aunque no quisiera escribir una autobiografía de mis neuroticismos. Eso lo guardo para el género narrativo. Mi intención es divulgativa, con el propósito de desentrañar los múltiples complejos que sufren las personas que tienen este guion de obediencia aprendido. Porque, al final, el gran mensaje que recibimos es este: ¡Pórtate bien!

Entonces, ¿existe en todas las personas una bondad intrínseca o aprendemos a ser buenas personas? Las dos cosas son ciertas. Permíteme que me ponga un momento en la piel de un estoico. Para Zenón de Citio y sus discípulos, el primer instinto se dirigía al mantenimiento y desarrollo de nuestra esencia dada por naturaleza. No solo percibimos las cosas externamente, sino que también las relacionamos con nuestra propia esencia y las valoramos según nos favorezcan o no.

Dicho de otro modo, ya desde pequeños vamos reconociendo aquello que es «útil» y «bueno» de aquello dañino y malo. Aprendemos a dar valor a lo que favorece el mantenimiento de nuestra existencia, no solo desde el plano de la supervivencia o la sensualidad, sino en lo que nos convierte esencialmente en humanos.

Así, pasamos de un primer estadio de «egoísmo natural», dadas nuestras necesidades, a convertirnos en seres que alcanzarán su máxima realización cuando dirijan su vida sobre valores éticos y, más allá aún, espirituales.

Dicho de otro modo: desde que nacemos, nuestra predisposición que viene de serie tiende a un solo objetivo, desarrollarse completamente. Toda la creación, y formamos parte de ella, es una continua manifestación del hecho intrínseco de que todo tiende a expresar plenamente lo que es. Para nosotros la expresión de nuestra esencia es la *areté,* la virtud y el desvelamiento de la fuente de todo lo creado.

PRIMERA PARTE

CÓMO SE CONSTRUYE LA MALA BONDAD

«No hay grandeza donde faltan la sencillez,
la bondad y la verdad».
TOLSTOI

1

UNA NOTA SOBRE EL SER Y EL DEBER

Antes de empezar a analizar los revestimientos de la mala bondad, es necesaria una nota breve para comprender el calado de todo lo que vendrá a continuación. Recuerdo un caso paradigmático en mi consulta, el de una mujer que afirmaba que ella no hacía nada por deseo sino por deber.

Era una mujer aún joven y me sorprendió su afirmación. Luego me aclaró que en su casa había aprendido que todo debía hacerse desde el deber. No hubo otro mensaje tan repetido, familiarmente hablando, como que hay que vivir haciendo lo que se debe.

No es nada nuevo, porque muchas personas me han contado que sus padres eran muy estrictos, que los hacían ir derechos y que tanto el deber como la obediencia configuraron su infancia. Unos lo recuerdan con orgullo. Para la mujer que tenía ante mí en la consulta era una pesadilla que aún hoy no la deja vivir en paz.

Analizando el caso, descubrimos que en realidad tenía los mismos sentimientos que podemos tener los demás: había cosas que le gustaban y otras que no. Tenía relaciones con hombres de los que se enamoraba y en el trabajo era altamente competente. Pero sí había algo distinto: todos esos sentimientos «normales», para ella, eran deberes.

Si se sentía reprochada, lo que tocaba era largarse de la relación, aunque le gustara mucho el chico. Si en el trabajo no la valoraban lo

suficiente, su deber era denunciarlo. Si se fallaba a sí misma, su deber era menospreciarse. Era lo que más practicaba porque, por lo general, se sentía mala por no cumplir lo que era su deber. Su castigo era encerrarse en sí misma y odiarse, mientras de fondo aparecía la imagen omnipresente de su padre.

En mi oficio he tratado con muchísimas personas exigentes con ellas mismas, pero este caso era sorprendente por el grado de deber moral que se imponía. También nuestras sesiones terapéuticas sufrieron alguna crisis, porque a la mínima sensación de estancamiento se exigía abandonar la terapia. Todo en ella se medía por sentimientos morales más que por emociones ambivalentes.

El dilema con el que tuvo que debatirse era ¿a quién obedecer? ¿Debía ser fiel a sí misma, dado que ese era su deber, o debía obedecer a lo que otros le imponían, porque también era su deber, como le ocurrió en su casa parental? Yo, en cambio, le proponía la desobediencia a todo deber autoimpuesto y que explorara sus emociones atrapadas. Por suerte, el proceso fue constructivo.

Expongo brevemente este caso porque, en el fondo, los problemas por ser demasiado buenos, lo que llamo «mala bondad», se asientan en una identidad moral que no se permite otra forma de ser que sentirse buena persona. Dicho de otro modo, el ser y el deber moral se aúnan creando una personalidad atrapada en la imposibilidad de ser lo que es, sino en lo que debe ser.

La mayoría de las personas disponen de una conciencia moral construida desde la infancia y ajustada a los cánones culturales, sociales y religiosos. Ya de pequeños vamos aprendiendo lo que está bien y lo que no. Las series y películas más exitosas suelen tener como trasfondo la lucha entre el bien y el mal. No podemos escapar de lo que Hume denominó «sentimientos morales». La pregunta «¿hago bien?» está presente constantemente.

Sin embargo, la vida moral lleva de la mano diferentes fenómenos como la culpa, la vergüenza, el rechazo, la orientación hacia la

idealización y la obligación de convertirnos en personas que destaquen por sus virtudes, como analizaremos detalladamente.

Al otro lado se alinean aquellas personas que convierten la rebeldía y la reactividad en un modo de oponerse a la obligación de tener que ser buenas por mandato. No es que sean malas, son opuestas. No se revuelven contra la bondad, sino contra ir de buenas, que es diferente. Solo que para ello deben ir de reactivas u opuestas, que no deja de ser otra personalidad.

Cuando el ser queda inundado del deber, la persona deja de ser ella misma. Se convierte en una cumplidora de órdenes y deberes. Su inconsciente le quitó la capacidad de decidir, de ejercer la voluntad propia, para convertirse en un ejemplo de moralidad.

Probablemente también le quitó la capacidad de gozar abiertamente. El que se somete al deber no puede descontrolarse, no puede perder la cabeza ni permitirse demasiada felicidad. Cuando le sube la alegría, la recorta, no fuera que incumpliera su deber y fuera vista como una despreocupada. Cuando empieza a pasarlo bien, ella misma saca a relucir un deber que la está esperando.

Sin embargo, cumplir con el deber no le hace a uno bondadoso. Solo lo hace obediente. Para que exista bondad hay que actuar haciendo el bien, aunque sea a costa de desobedecer. Y el bien no es solo para uno mismo, sino siempre para un bien mayor. Por cumplir con el deber se han realizado atrocidades y se justifican aún guerras y fundamentalismos de todo tipo.

Todo este entramado parte de un malentendido: no comprender la naturaleza del ser. El bien y la creación son prácticamente lo mismo. Lo llamamos también amor, unidad, fuente, naturaleza última o Dios. Esa es la naturaleza intrínseca y estamos llamados a experimentarla, porque es lo que somos.

Justamente, cuando nos desconectamos de la fuente, cuando coartamos ese principio ordenador de la existencia, es cuando aparece la confusión entre el ser y nuestras «formas» de ser, como ser demasiados buenos. De esa combinación nace una identidad o

personalidad que analizaremos a continuación, a sabiendas que no es lo que somos, sino lo que creemos que debemos ser.

Dicha personalidad no ha sido estudiada en profundidad hasta ahora. La llamamos «mala bondad» o «bondad mala», tal como pronunció en una tertulia pública mi amigo Antonio Boliches: «A veces las personas buenas pueden incurrir en una «mala bondad». A mi lado en la tertulia estaba también mi buen amigo Francesc Miralles, que me miró como diciendo: «Ahí tienes el tema de tu libro». De todo ello hablaremos a continuación.

2

LOS CUATRO PRINCIPIOS DE LA MALA BONDAD

Las cuatro columnas que soportan la mala bondad son las siguientes:

El principio de la obediencia: Para ser buena persona tienes que cumplir todas las demandas que los demás esperan de ti, tanto si te gustan como si no. Todo se basa en el «deber de...». Imposible desobedecer, de lo contrario no serías buena. Si en algo se nos insistió en la infancia fue en obedecer.

El mandato de portarse bien: Portarse bien apela a las formas, a la actitud visible exteriormente, por eso hay que hacerlo todo con exigencia, pulcritud, decoro y perfección. Portarse bien es sinónimo de desvivirse para que todo salga perfecto y sufrir hasta la angustia por miedo a equivocarse. Portarse bien es ser perfectos para los demás.

La angustia de no ser bueno: La angustia de las personalidades buenistas aparece por dos motivos. El primero, la peor de las calamidades, no es otro que sentirse rechazado, exiliado por ser diferente, que no se me tenga en cuenta. La segunda angustia consiste en sentirse mal por no ser suficientemente bueno. Aparece la culpa y el

miedo. Hay que estar alerta constantemente para sentir que somos buenos.

La ira contenida: Una de las mayores consecuencias de las prácticas de la mala bondad es la acumulación de ira no expresada por no permitirse ser ellas mismas. El trato injusto que a veces reciben, lo que llegan a aguantar y a tragar por quedar bien se convierte en un odio a sí mismas que viven de puertas adentro, lo que se expresa muchas veces en forma de enfermedades psicosomáticas.

Veamos ahora cada uno de estos pilares más extensamente.

LA OBEDIENCIA COMO PRINCIPIO ORDENADOR

¿Qué tal llevas ser obediente? La mayoría de las personas suelen afirmar que no les gusta que les digan lo que tienen que hacer. ¿Te gusta a ti? A mí no. Sin embargo, la gran mayoría, llegado el momento, practicará diferentes niveles de obediencia. Como vimos anteriormente, las dos características que se esperan del guion del niño bueno son la obediencia y portarse bien. Igual te parece que son iguales, pero no es así, y te lo cuento a continuación.

¿En qué consiste ser obediente?

Para entender el sentido de la obediencia en la mala bondad debemos considerar la implicación de una interacción continua entre aspectos internos y externos. Digámoslo así: la persona vive con la obligación interior de ser siempre totalmente buena. Y para ser totalmente buena debe obedecer a los modelos sociales imperantes. Este aspecto es clave, porque la obediencia no nace solo de las normas y las leyes, sino de la imposibilidad de desobedecer.

Así me lo decía un paciente: «me paso el día observándome y controlándolo todo con tal de sentir que soy bueno. Vivo pendiente de si todo lo que hago lo hago bien».

Para muchas personas es así, tal cual. Otras, en cambio, no llegan a tales extremos, aunque van de camino. Todo buenista debe acatar y ser un excelso cumplidor de lo siguiente:

Todo deber ordenado por una figura de apego, de autoridad o de vecindad. Acatar toda legalidad. Someterse a todos los principios morales de la comunidad. Quedar bien ante los demás: corresponderles, consentirlos, no defraudarlos. Hacer lo que toca, lo que se espera a los ojos de los demás.

Solo cuando aceptamos de buen grado un mandato por respeto o por propia voluntad es cuando vivimos satisfactoriamente. Dicho de otro modo, solo cuando decidimos deliberadamente puede haber libertad sobre nuestras conductas.

Si lo piensas bien te darás cuenta de que las personas que tienden a la rebeldía hacen justamente todo lo contrario de la lista anterior. Sobre todo incumplir órdenes. En cambio, para las personas obedientes:

1. Casi todo en su vida se convierte en un deber, porque toman los deseos y órdenes de los demás como una obligación a la que deben dar respuesta, sobre todo si se trata de personas que representan algún tipo de autoridad. A mayor autoridad, mayor deber.
2. Las personas obedientes se someten a toda figura que tenga una influencia importante en ellas. Puede ser uno de sus progenitores, hijos, amistades, jefes superiores, gurús de moda o Dios padre. El caso es que todo lo que esas personas digan se convertirá de inmediato en una orden que deben cumplir, en un deber que deberán atender porque así lo han aprendido y obedecer forma parte de su personalidad.

3. Obedecer o quedar bien con las personas que, aunque no tengan tanta autoridad, mantienen algún tipo de interés que se debe preservar. Sea por el «qué dirán» o por el «quedar bien», o para conservar la imagen que creen que se tiene de ellas.
4. Van a obedecer, callar, dar la razón o cumplir con tal de no generar un conflicto que las perjudique. No soportan la idea de ser mal vistas porque entonces ya no serían buenas. Y si no son buenas, son todo lo contrario: raras, inadecuadas, conflictivas o egoístas.

EL CASO DE ANDRÉS

Andrés llegó a mi consulta con una dificultad que me conmovió. Hacía un par de años que pertenecía a una comunidad espiritual, en la que estaba realizando un proceso de autoconocimiento. Fuera de las horas de trabajo, la mayor parte del tiempo lo dedicaba a la vida comunitaria, siendo el chico para todo. Se llevaba bien con todo el mundo y creía contar con la simpatía del líder.

Un día, su maestro le llamó en privado, lo que le causó una gran alegría, ya que se sentía privilegiado por estar cerca de esa figura que tanto admiraba. Lo que ocurrió a continuación lo dejó helado. Postrado en su cama, su amado maestro le anunciaba que estaba enfermo y que temía no poder recuperarse. Andrés se sintió entre asustado y conmovido. ¿Qué puedo hacer por ti, le dijo? Y ahí vino la sorpresa:

—Quiero que lo dejes todo y vengas a vivir a la comunidad. Pon todo tu dinero al servicio del mantenimiento de la casa y de lo que pueda venir. Además, quiero que tomes como esposa a Amanda y te hagas cargo de su hijo. Es la mujer más comprometida con la comunidad y si yo falto los dos podréis continuar mi trabajo. Eso es lo que te pido. Y espero que esta vez te comprometas, porque ya es hora de que termines con tu actitud evitativa cuando las cosas se ponen

feas. Esta vez no salgas huyendo, ¿me has entendido? Eso es lo que espero. Y ahora déjame, que necesito descansar.

Andrés se marchó compungido. De repente se le caía el mundo encima y la vuelta a casa se convirtió en un infierno. A Andrés no se le ocurrió en ningún momento que tal petición podía ser incluso una broma. O quizás una de las enseñanzas del maestro, que solía tener la habilidad de llevar a los individuos al límite para que despertaran.

Para muchas personas, tal petición hubiera sido algo a lo que debían negarse por su desproporción o por estar lejos de los compromisos que Andrés podía asumir. En cambio, las palabras de su maestro se convirtieron en un deber que tenía que asumir, era su obligación por mucho que le pesara. Su vida derivaría hacia un destino indeseado.

La vuelta a casa, las horas posteriores y los días siguientes dejaron a Andrés abatido. También estaba irritado, pero no contra su maestro, sino consigo mismo. Se sentía como aquel niño que, pretendiendo hacer una gracia, acaba recibiendo un castigo. Estaba enfadado porque en su ingenuidad había llegado demasiado lejos, y ahora su maestro le estaba dando la lección que se merecía.

Cuando Andrés vino a la consulta fue porque ya no podía más. Estaba bloqueado. Me contó la situación y le pregunté: «¿Y por qué tienes que obedecerle?» Entonces se dio cuenta de que no se había planteado la «desobediencia», o sencillamente decir que no a la propuesta o discutirla, en caso de que fuera real.

Lo más revelador fue que Andrés se dio cuenta de que estaba funcionando bajo una programación de niño bueno, obediente, incapaz de discutir una orden o comprenderla como un conflicto a resolver. Todo lo vivía desde un centro ordenador que era la obediencia y la imposibilidad de decepcionar, quedar mal o no asumir sus responsabilidades.

Si este caso te parece extremo o poco común, te pondré tres ejemplos similares a los que aparecen cada dos por tres en la consulta. Lo cumplen aquellas personas que trabajan en sectores que exigen

mucho rendimiento. Uno de ellos es la banca, otro trabajar para una multinacional y el último el sector de la educación.

Lo que tenían en común estas tres personas era que trabajaban en ambientes considerados como «tóxicos», sea por subgrupos de poder, por relaciones viciadas de muchos años o por liderazgos centrados en resultados y no en procesos. Ambientes rodeados de malos tratos, exigencias, miedos y la amenaza de que «en la calle hace mucho frío». Ambientes donde abundan las bajas por depresión y ansiedad, donde la mayoría de personas sufren estrés e insomnio y van tirando a base de pastillas.

Las tres compartían su necesidad de encajar, de seguir manteniendo un alto nivel profesional a pesar de que algunas de las exigencias a las que estaban sometidas rozaban la ilegalidad. Tiraban como podían con unos niveles insoportables de sufrimiento ya que, más allá del estrés, estaban sometidas a faltas de respeto, menosprecio y la diabólica estrategia de hacerlas sentir inseguras, equivocadas y prescindibles.

Lo interesante del caso que estamos tratando es que a ninguna de las tres se le ocurrió desobedecer, no por incumplir sus obligaciones, sino por no desatender esas órdenes internas de seguir dándolo todo, de implicarse al máximo y adaptarse a la situación, aunque no la comprendieran. Dicho de otro modo, a ninguna se le ocurrió verlo de otra manera, desimplicarse o incluso abandonar el barco viendo que su salud se estaba resintiendo tanto.

Al tratarlas me di cuenta de que seguían el patrón de «buenas personas». Aguantaban estoicamente, no dejaban de autoexigirse llegando al punto de la rigidez, evitaban el conflicto y vivían corroídas por la angustia o el miedo a lo que pudiera pasar. Dicho de otro modo, no podían soltar esa actitud sumisa y enfrentarse a la situación, batalla que consideraban perdida y con serias posibilidades de ser humilladas.

Cabe decir que, en ambientes tóxicos generados por personas o grupos que ejercen conductas tóxicas, las víctimas primeras y

preferidas son las buenas personas, porque los sabuesos que las rastrean saben que no se enfrentarán a ellos, que harán lo posible por obedecer, y por eso las acosan hasta denigrarlas.

No es nada fácil lidiar con liderazgos de este tipo o grupos de presión que primero amenazan y luego dan los buenos días. Ya sabemos que, ante este tipo de actitud humana, cuanto más lejos, mejor. El problema es que, a veces, no se puede salir de la ratonera porque uno se juega demasiado. ¿Qué hacer?

> “*Si las circunstancias no pueden cambiar, cambia tú. Y todo cambiará*”.

Déjame explicarte bien este aspecto, porque a veces no se interpreta correctamente. Solemos creer que, si uno cambia, los demás también cambiarán, y eso no es del todo cierto. Uno puede cambiar, pero no siempre lo hacen los demás.

Si tú cambias, en cierto modo obligas a que el otro tenga que modificar su actitud hacia ti. Otra cosa es que lo haga, porque en psicología conocemos el efecto «ceguera al cambio», es decir, la dificultad de apreciar pequeños cambios, no darles importancia, manteniendo así una imagen fija del otro.

¿Qué ocurre cuando tú cambias? Que cambian las perspectivas desde las que estás viéndote a ti, a los demás y al mundo. A partir del cambio de perspectiva ya no te relacionarás igual con los demás ni con muchas de las situaciones que vives. Y eso es lo que permite que parezca que todo cambia, porque realmente ha cambiado. No eres la misma persona, al menos en ciertos aspectos.

Cuando lo comenté con mis pacientes fueron comprendiendo la necesidad de cambiar de perspectiva, que no su función. No tenían porqué pelearse con nadie ni martirizarse. Sin embargo, seguían ahí

porque actuaban bajo una sorprendente creencia limitadora: «No se podían creer lo que les estaba pasando. No les cabía en la cabeza».

Y eso que no les cabía en la cabeza era que ellas nunca le hubieran hecho algo así a otro ser humano. Por lo tanto, estaban haciendo una lectura errónea de la situación. Dado que no la entendían, no se la podían creer. Eran víctimas de la mala bondad, creyendo que estaban haciendo el bien.

Me decía una de ellas: «¿Pero no es mejor que en el trabajo nos ayudemos los unos a los otros?». ¡Cómo se lo iba a discutir, si tenía razón! Sin embargo, tal encomiable principio choca con la incapacidad, por no decir ingenuidad, de comprender que no todo el mundo es igual, ni piensa ni siente lo mismo, ni entiende el trabajo de la misma manera.

Por eso, cuando se lo dije me caí de espaldas porque me contestó: «Ya sé que cada persona es diferente, hasta ahí llego… ¿Pero no es mejor que en el trabajo nos ayudemos los unos a los otros?».

No hay manera de salir del atolladero porque, nunca mejor dicho, «no les cabe en la cabeza». Siguen imponiéndose el deber de ser buenas. Por eso trabajo con mis pacientes el cambio de creencias, apoyado por ciertas pautas que el viejo estoicismo nos dejó en herencia:

Haz lo que esté en tus manos y despreocúpate de lo que no depende de ti.
El único control real que tienes sobre las situaciones es cómo decides vivirlas.
Pon la atención en lo que es verdaderamente importante para ti.
Quien se retrata es la persona tóxica, no te lo tomes personalmente.
El mal no se encuentra en las circunstancias, sino en la opinión que tenemos de ellas.

Estas ideas no son sermones que haya que memorizar, sino actitudes en las que habitar. El trabajo consiste en contener a esos

«niños y niñas buenas» que aparecen automáticamente en nuestra personalidad, ser conscientes de ello y tomar decisiones como desobedecer a esos sentimientos de miedo que conformaron nuestro pasado.

Si no podemos alejarnos de la situación, al menos podemos lograr vivir en ella con la mayor desimplicación, sin manías a la hora de exponer nuestros límites, sin reírle las gracias a nadie, sin exigencias y midiendo los grados de afectación de nuestra salud.

Y, dicho todo esto, largarse de ahí lo antes posible, a la menor oportunidad. No tenemos que hacernos los valientes ni ser los más adaptados en un sistema que permite rozar la miseria humana como ocurre hoy más que nunca.

Como ves, gran parte de los malestares, insomnios o enfados de muchas personas se deben a que no saben cómo responder a lo que los demás les piden. Les duele fallar o desengañar a los demás:

No puedo decir que no.
Me sabe mal causar un disgusto.
Confían en mí y no les puedo fallar.
Se han portado muy bien conmigo.
Siempre me tienen en cuenta.
Hay que quedar bien.
¿Y qué pensarán de mí?

La obediencia puede penetrar en la personalidad de forma tan extensa que la persona la vive con toda normalidad, como si se tratara de un rasgo que, por lo tanto, no puede ser de otra manera. Muchas personas se quejan, manifiestan el fastidio de hacer lo que deben hacer, pero curiosamente no se plantean negarse a obedecer, a discutir la orden o a acomodar los límites de su disponibilidad.

Cuando se cruzan esos límites y la persona se identifica con su actitud de obediencia y disposición hacia el otro, se pueden alcanzar niveles superiores, como soportar abusos, injusticias y menosprecios

sin rechistar demasiado. Llegados a este punto, la sumisión y la dependencia emocional hacen acto de presencia.

EL MANDATO DE PORTARSE BIEN

De todos los mandatos posibles, quizás el que más veces escuchamos en nuestra infancia e incluso hasta llegada la adolescencia es el de portarnos bien. Al menos en mi experiencia, no me importaba tanto el hecho de obedecer como lo pequeño que me sentía al ver las caras de desaprobación de los demás.

Un pequeño gesto de desagrado del otro podía significar el hundimiento de mi mundo, la sensación de error, de insuficiencia. El resultado final solía ser un agujero enorme de inseguridad que solo podía ser suplido por el mandato de portarme bien.

Veamos ahora la diferencia entre ser obediente y portarse bien que te prometí. Para portarse bien no solo hay que obedecer, sino:

Hay que hacerlo a la perfección.
Hay que hacerlo con buena cara.
Hay que hacerlo sin rechistar, ni generar conflictos.
Hay que hacerlo deprisa, lo antes posible.
Hay que hacerlo, cueste lo que cueste.
Hay que hacerlo, aunque no sea justo.

Muchas personas se limitan a ser obedientes. Hacen lo que toca sin esmerarse en ello. En cambio, para quien debe portarse bien solo existe una manera de hacerlo: con exigencia, pulcritud, decoro y perfección. Portarse bien es sinónimo de desvivirse para que todo salga perfecto. Nada puede fallar y por eso les produce tanta angustia el miedo a equivocarse.

Desvivirse por los demás comporta una primera y clara consecuencia: una persona no puede vivirse a sí misma. Porque si se

tiene en cuenta, si se deja llevar por su espontaneidad, se arriesga a quedar mal, a equivocarse, a no estar a la altura.

Lo más probable es que de pequeños recibiéramos algunas «collejas» por dejarnos llevar por nuestros impulsos que ni gustaron ni fueron considerados adecuados. Así aprendimos a contenernos hasta tal punto que dejamos de fiarnos de nuestra propia espontaneidad.

Veamos un ejemplo. Es el caso de Ángel. Hombre de 40 años. Hay situaciones en las que Ángel se siente excitado, sea porque hay alguien que le gusta o porque se lo está pasando muy bien, o simplemente porque es una persona entusiasta. La dificultad del entusiasta es desbocarse, no poder contener tanto entusiasmo. A veces, Ángel es víctima de su propia espontaneidad.

A ese de caballo desbocado que es la naturaleza impulsiva de Ángel se le cruza de inmediato un asno que no quiere caminar cuando alguien lo cuestiona, se burla de él, lo interrumpe, le plantea dudas o lo desafía. El desacuerdo frena la acción de Ángel que, como si se hubiera caído del caballo, queda paralizado.

Alguien con una personalidad rebelde se enfrentaría a su interlocutor. Alguien con una personalidad madura le hablaría asertivamente. Pero alguien con una personalidad obediente como la de Ángel hace otra cosa:

1. Se cuestiona a sí mismo: «No puedo confiar en mí».
2. Siente que ha causado un conflicto: «La que he liado, qué vergüenza».
3. Se adjudica la culpa de la situación: «No me he portado bien».
4. Teme el desprecio, la decepción o el rechazo de los demás: «¿Ahora cómo salgo de esta?».
5. Busca la forma de que le perdonen la vida, de ser salvado: rechazo a lo espontáneo y encaje con lo que los demás esperan.

6. La próxima vez que se encuentre con los demás se pasará el tiempo monitorizando sus reacciones y ajustando su comportamiento para no llamar la atención, y a la vez evitará exponer sus ideas, emociones o actos espontáneos para no fallar. Sin darse cuenta, será controlado por los demás a través de un férreo autocontrol.

Obediencia y buen comportamiento se convierten para muchas personas en «mandatos», es decir, herencias morales de la familia. Y voy a decirte una cosa al respecto: los mandatos se convierten para las personas en una especie de compromiso vitalicio de cumplimiento obligado que, si no se respeta, se convierte en un delito familiar, en una falta a la tradición, una violación de la lealtad a la familia. Aunque lo parecen, no son palabras de Vito Corleone, el Padrino, sino son normas no escritas que millones de personas cumplen a diario porque así se lo prometieron o juraron a sus padres, abuelos o bisabuelos, muchos de ellos en el lecho de muerte. Para ellos, desobedecer no es una rebeldía sino una traición.

Del mismo modo, acaba siendo casi un delito que un hijo o una hija no quieran seguir perteneciendo a la saga de abogados, médicos o políticos de sus antecesores familiares. Sorprendentemente, también se pueden dar otras condiciones, como por ejemplo que todas las mujeres de una de las ramas familiares se hayan aparejado con hombres alcohólicos o adictos, que todos murieran por una afección cardíaca o se arruinaran a los cuarenta años. Así funcionan el misterioso sistema transgeneracional y las huellas filogenéticas que nos acompañan.

Una de las consecuencias de los dos factores anteriores, la obediencia y portarse bien, resulta ser una eterna insatisfacción por considerar que no estamos a la altura, que siempre falta algo, que no merecemos lo que obtenemos porque siempre podría ser aún mejor. Sin darnos cuenta, está funcionando un trasfondo que se llama angustia.

La mala bondad se asienta en la obediencia o la imposibilidad de desobedecer, porque hacerlo no solo supondría sentirse mal, sino un miedo irracional a ser castigados, como en la infancia. Y el peor castigo para los humanos es el rechazo o el abandono, como observé anteriormente.

Si viajamos un momento a los albores de la humanidad, a los tiempos de la vida nómada, el mero hecho de ser expulsados de la tribu, tanto si era por motivos de salud o de malas relaciones, significaba prácticamente la muerte. Expuestos en soledad a todo tipo de peligros, quedarse fuera del grupo era lo peor que podía pasar.

Solo hay que ver cómo saltaron las alarmas de la protección cuando pasamos por la pandemia del coronavirus. Sentirnos protegidos y cuidados forma parte del equipaje básico que todos necesitamos, al menos en el plano psicológico. Por eso el rechazo social es tan temido.

En este sentido, me cuesta de entender que no se atajen con mayor seriedad y severidad temas como el *bullying*, donde se trata a compañeros de clase como objetos de burla y menosprecio hasta denigrarlos. No existe suficiente conciencia en muchas familias de la importancia de educar en la comprensión y la compasión hacia los demás y ante el dolor que causa herirlos. Si la muerte es el mayor de los miedos, el rechazo es como sentirse morir.

Aunque parezca que de mayores ya hemos superado dicho miedo infantil, lo cierto es que se construyen memorias, recuerdos emocionales que aparecen cada vez que se actúa desacertadamente o cuando se nos cuestiona o se nos llama la atención por algún motivo.

En la consulta es fácil observar las consecuencias de aquellas conductas abusivas: traumas, adicciones, fobias, ansiedad social o trastornos de personalidad. A la que rascas un poco aparece la frase esclarecedora: «Es que a mí en la escuela me hicieron *bullying*». La sensación de no sentirse suficiente, de temer el ridículo, la burla o el

menosprecio de los demás genera una enorme inseguridad y mucha angustia.

La angustia genera un miedo irracional a un castigo, sea en forma de mala suerte, de plaga divina o sutilmente, una voz interna que menosprecia a gritos nuestra forma de ser. Mi hermana Anna la llama «la señora que riñe».

La presencia de angustia es un síntoma que se asienta en el cuerpo. Si pregunto a las personas en qué parte del cuerpo sienten esa angustia, se señalan la zona del plexo solar al igual que haría yo. Muchas personas me dicen que, nada más despertarse por la mañana, sienten esa molesta sensación. No es dolor. Es una presencia difusa que te acompaña todo el día. Cuando eso ocurre habitamos en la angustia.

De esta manera, sentirse mal por no ser buenas personas es literal. Ante cualquier situación en la que temen haber fallado o temen el enfado o la crítica ajena sienten un vuelco en el estómago, una sensación de ahogo en el cuello y un sentimiento de derrumbe ante la mera posibilidad de sentirse rechazadas e incluso abandonadas. Es como si las atenazaran la vergüenza y la culpa, dos de las emociones sociales más comunes de las que hablaremos en su momento.

LA IRA CONTENIDA

Aclaremos que ser una buena persona no significa tener solo sentimientos bondadosos, amables, tiernos y compasivos. La buena gente también se enfada, se cabrea, se llena de rabia ante las injusticias que ven a su alrededor. Aún recuerdo al propio Dalai Lama expresar abiertamente su enfado al referirse a la situación en el Tíbet.

En cambio, cuando lo que se impone es la mala bondad, la ira deja de ser una emoción expresada para convertirse en una emoción sentida, pero para adentro, una emoción contendida, reprimida incluso. No es de buena educación ir por la vida enfadándose con los

demás ni mostrar descontrol y malos modos, síntoma de un mal carácter que debe ocultarse para evitar la angustia del rechazo.

El caso de Alejandra

Alejandra responde a este patrón de ira contenida. Es una mujer de mediana edad, dicharachera a la vez que sensible. Todo el mundo habla de su buen corazón, aunque solo ella sabe lo dolido que lo tiene. En casa no sabe imponerse ante sus hijas que, en plena adolescencia, intentan romper las costuras de la obligación y la rígida exigencia con que las trata. Su marido la ayuda, pero a su manera, porque considera que le falta la mano izquierda que a él le sobra.

Esto suele suceder muy a menudo entre las personas que practican la mala bondad. Ya de pequeñas se acostumbraron a ser tan solicitas y obedientes que, cuando les toca a ellas mandar, su única expectativa es que los demás cumplan de la misma manera que hicieron ellas, más aún si se trata de sus hijos. No conocen otra cosa. No les cabe en la cabeza que pueda ser de otra manera. Esperan que todo el mundo haga lo que ellas aprendieron, es decir, a obedecer y cumplir a la primera.

El ámbito familiar no es el único que aturde a Alejandra. En el trabajo tampoco sabe poner límites, con lo cual acaba aceptando el doble de tareas que sus compañeras, además de tragar con bromas e insinuaciones sobre su personalidad, por «ingenua» o «demasiado buena», a las que no sabe cómo responder. Se calla. Traga. Se ahoga por dentro.

Alejandra, como tantas otras personas, padece del mal de no saber poner límites ni sabe decir que no cuando quiere decir que no. Acostumbrada a dar sin esperar recibir, sin encontrar una medida justa, acaba sufriendo por impotencia e injusticia. Ve a todo el mundo más fuerte que ella y ante sus demandas le sabe mal incumplir,

desobedecer, permitirse ser ella misma. No hay sí mismo cuando los demás van por delante.

En los retiros terapéuticos que realizo, una de las dinámicas más impactantes es la que trabaja «el niño primitivo». Consiste en un proceso de recuperación de aquella fuerza interior que teníamos de muy chicos. Para ello volvemos a las imágenes y fotografías de nuestra infancia y aprendemos a conectar de nuevo con aquel espíritu que nos movía a experimentar, a jugar, a pasar de una cosa a otra sin dramas. No importaba lo que hubiéramos hecho el día anterior. Solo cabía el ahora.

Alejandra se atrevió a participar. A medida que conectaba de nuevo con su niña, pudo recrear simbólicamente su «avatar» sobre una máscara en blanco. Dibujó agua y sol. Aquella agua de mar que le recordaba los tiempos en los que fluía sin preocupaciones. El sol que era el vivo retrato de su alegría interior. De eso se había desconectado, de su capacidad de fluir y de entusiasmarse, enterrada bajo obligaciones y angustias.

En este ejercicio, además, conectamos con nuestra parte primitiva, es decir, con la espontaneidad total. Conectamos con la fuerza del instinto y sus tendencias. De mayores, a la experiencia instintiva la educamos hasta anularla. Nos asusta la sensación de descontrol que arrastran las pulsiones y pasiones, de forma que acudimos a la ética como método para refrenarnos y tener aislada a la bestia.

Renunciar a la inmediatez no significa renunciar a la fuerza. Como afirma el dicho, «lo cortés no quita lo valiente». Uno de nuestros mayores aprendizajes consiste en dominar al tigre, no en convertirlo en un gatito domesticado.

Necesitamos conectar con esa fuerza interior, que no es otra cosa que la vida dentro de nosotros. No es una fuerza meramente pulsional, sino que se trata del deseo mismo sin apego a nada. Hablaremos de ello en la segunda parte, porque el gran mal de la persona buenista es que se ha desconectado del deseo propio. Todo es obligación,

corrección, conciencia moral y rigidez. Muy lejos, demasiado lejos de la experiencia del goce.

Las consecuencias de la ira contenida van algo más lejos. La ira contenida se convierte en la base de la mayoría de las consideradas «enfermedades psicosomáticas». Cuando se juntan la evitación del dolor existencial, de la tristeza y de la ira estamos ante los causantes de los dolores que grita nuestro cuerpo.

Y eso es lo que me encuentro mayormente en mi consulta. Personas que ocultan mucho dolor, que huyen de la tristeza y que reprimen la rabia hasta que no pueden más. Lo más probable es que antes de venir a verme ya hayan pasado por alguna consulta médica o por las urgencias de un hospital y les hayan diagnosticado «nervios» o «ansiedad».

El Dr. John E. Sarno, especialista en trastornos psicosomáticos, ha llegado a la siguiente conclusión: «El trasfondo de la mayoría de casos es un estado crónico de agresividad inhibida, una rebelión contra toda forma de presión externa o interna, contra el hecho de ser controlados por otras personas o contra la influencia inhibidora de sus propias conciencias hipersensibles».

Dicho de otro modo: los síntomas psicosomáticos se crean para contrarrestar la represión de la ira y otros sentimientos inaceptables. Una ira crónica, acumulada durante años, puede convertirse en un inacabable dolor de espalda que no se cura ni con sus debidas operaciones. Antes de sacar esa ira ante la familia, los amigos o en el trabajo, se prefiere «inconscientemente» cargar con el dolor propio. Siempre que hablo de este tema me viene a la memoria el caso del señor Arenas que, después de tres operaciones de espalda y quedar prácticamente en silla de ruedas porque el bastón ya no lo sostiene, aún hoy sigue cargando con todo el peso de la familia. Aguanta el malhumor de su mujer, no tiene un no para sus hijos, no falla a ninguno de sus amigos y sigue creyendo que todos los problemas vienen de la férrea obediencia en la que fue educado. Toda una vida

diciendo «sí señor» y esperando que algún día se le reconozca que, a pesar de todo, lo ha hecho bien.

Cuando tengo la ocasión de hablar con él, sigue atormentado por la culpa, sigue tendiendo al victimismo, y cuando se permite algún placer la familia lo pone a parir por comportarse como una criatura. Su espalda no ha podido más con tanta rigidez y con tanta ira acumulada y mal expresada, si es que alguna vez se le ocurrió soltarla.

Uno de los grandes terapeutas del trauma, Gabor Maté, cuenta los innumerables estudios que se han hecho respecto a la relación entre la ira reprimida y diferentes enfermedades graves. En muchas de sus conferencias por todo el mundo pide al público que levanten la mano los que recientemente han visitado a algún «ólogo» (reumatólogo, neurólogo, cardiólogo…).

Y entonces, manteniendo las manos levantadas, les pregunta si los especialistas que han visitado les han informado sobre el estrés, sobre traumas de la infancia, sobre la relación con sus padres, la calidad de sus relaciones actuales o el grado de soledad en el que viven. Como te puedes imaginar, la mayoría bajan las manos. Muy pocos tienen la suerte de encontrarse con especialistas que tengan en cuenta la relación ya inequívoca entre el cuerpo y la mente.

Uno de mis mayores aprendizajes ha sido descubrir hasta qué punto la rigidez de mi cuerpo estaba relacionada con mi testarudez. Pero tal obstinación y exigencia personal obedecía al único propósito de ocultar la verdad de mis emociones. Muchas veces, querer tener razón y mantenerme firme y ultra convencido de mis creencias no hacía otra cosa que ocultar mi vulnerabilidad, mi miedo al error, al fracaso y a que los demás me vieran como un ignorante.

Soltar amarras, no importarme «no saber», mostrar mi enfado y practicar mucha asertividad me ha servido para que los antígenos que atacan mi cuerpo no encuentren excusa alguna para inmovilizarme. Hasta tal punto pueden llegar las emociones retenidas.

3

LOS TRES IMPULSORES BÁSICOS

Recuerdo con amor la época que pasé junto a mi maestro, Oriol Pujol Borotau, al que siempre cito en mis libros. Algo que aprendí a su lado fue la lista de los mandatos y permisos que recibimos de pequeños, como las clásicas prohibiciones que empiezan por el famoso «no»: «No toques», «no digas», «no hagas».

Con el tiempo descubrí que aquel sorprendente listado pertenecía a los trabajos realizados por los especialistas en guiones de vida a partir de las ideas originales de Eric Berne, el padre del Análisis Transaccional. En concreto, se referían a los «cinco impulsores»:

Sé perfecto.
Complace.
Sé fuerte.
Esfuérzate.
Date prisa.

Mi maestro añadía además:
No llores.
Sé bueno.
Sé trabajador.

Cada uno de estos «mini-guiones», dicen sus autores, son parcialmente innatos y se desarrollan a través de la educación. Solo tienes que recordar las diferentes órdenes que les das a tus hijos para que vayan a lavarse los dientes, para que hagan los deberes o cuando practican a su deporte favorito. A la vez que aprenden la actividad, también aprehenden una forma de hacerla, una expectativa sobre lo que se espera de su actitud.

Cada uno de nosotros muestra estas cinco conductas, aunque notarás que tienes mayor tendencia a actuar bajo un impulsor que otro. Será aquel mensaje en el que más insistieron en casa. Si de pequeño fuiste muy perezoso, probablemente insistieran con el «date prisa»; y si fuiste justito en los estudios, te cansarías de escuchar «debes esforzarte». Una vez ajustado el impulsor, me juego un céntimo a que te indignas, angustias o enfadas cuando te lo recuerdan.

En la mala bondad, la mayoría de estos impulsores son órdenes que hay que cumplir. No obstante, permíteme que me entretenga en tres de ellos: «Esfuérzate», «complace» y «sé perfecto». Creo que los tres definen muy bien la actitud a la que tienen que someterse a diario las personalidades buenistas.

SOBRE EL ESFUERZO

Por lo que a mí se refiere, llevo todo mi vida de esfuerzo en esfuerzo. Todas mis amistades aplauden mi capacidad de hacer tantas cosas, de haber estado en tantos contextos y actividades tan diferenciadas como el teatro, la radio, la escritura y la terapia y, además, destacar en todas ellas. Por supuesto, solo hay un secreto: el esfuerzo, la entrega apasionada y una buena dosis de disciplina.

Pero que no te engañen las apariencias. No todo el esfuerzo es necesario ni tiene siempre recompensa. El esfuerzo se convierte en parte de tu ADN, hasta el punto de no saber hacer nada si no es mediante el maldito esfuerzo. Así, el esfuerzo deja de ser una virtud o un impulsor para convertirse en parte del carácter, lo que arroja como

consecuencia que la vida no puede interpretarse de otra manera que cuesta arriba.

Cada día, cada hora se justifican mediante el esfuerzo que debes realizar y, por lo tanto, todo aquello a lo que debes renunciar. Algo parecido al mito de Sísifo, aquel rey condenado a subir una piedra enorme hasta la cima para caer de nuevo y vuelta a empezar, y así toda la eternidad.

Sé que muchas personas se sentirán reflejadas en este punto porque así lo han aprendido y se han acostumbrado tanto que ya no lo saben hacer de otra manera:

Todo lo que tiene sentido, todo lo que vale la pena, todo lo que realmente importa debe venir precedido del esfuerzo. Si no, no tiene valor.

Hay que esforzarse, por supuesto, pero el esfuerzo excesivo no es necesario, más bien es un estorbo. Por eso cabe distinguir entre esforzarse por algo que queremos, que realizarlo todo desde el máximo esfuerzo. A eso se le llama sobreesfuerzo.

No me cabe duda de que el esforzarse tiene que ver no solo con el niño bueno, sino con una manera de recibir el aprecio de los demás. Los otros tienen que ver que nos esforzamos mucho y que no esperamos nada a cambio porque el esfuerzo es intrínseco a nuestra manera de vivir. Lo que los demás admiran es esa capacidad de abnegarse, sobre todo porque nadie nos lo exige. Tampoco nadie nos exige que renunciemos al disfrute. Todo está en un mal aprendizaje convertido en personalidad.

Los logros, más que éxitos, son consecuencias naturales de hacer lo que toca. Y cuando uno hace lo que toca, con esfuerzo, lo está haciendo bien. Y por eso no hay que esperar recompensa alguna ni aplauso ni merecimiento. Por eso hay que evitar la vanagloria y volver a la casilla de salida para empezar de nuevo con todo el esfuerzo del mundo.

Todo ello no solo me recuerda al rey Sísifo, sino a otro de los grandes arquetipos: ¡Prometeo! Aquel humano que tuvo el

atrevimiento de quitarle el fuego a los dioses para repartirlo entre los suyos. Prometeo es como la figura del emprendedor, del «*make yourself*», del que cree que logrará sus sueños con el sudor de su frente.

Pero a Prometeo le castigaron dura y cruelmente. Los dioses le quisieron recordar que hay una voluntad mayor que rige el universo, por muy esforzada que sea la voluntad personal. Acogerse a esa voluntad es un reposo necesario. No hay que hacerlo todo. No hay que encargarse de todo. No hay que cargar con todo. La vida tiene sus propios mecanismos. La naturaleza funciona por necesidad desmotivada. No necesita que vayamos nosotros empujándola.

SOBRE LA COMPLACENCIA

Mi amigo Mario no se harta de decirme que su problema con las mujeres, aquellas que se convierten en su pareja, lo causa su complacencia. Las considera en exceso, no les falta de nada, las adora, las colma de regalos, sufre por no ser buen amante, se somete a sus gustos e intenta cumplir todos sus deseos.

También conozco el caso de mi amiga Miriam. Ella hace algo parecido a Mario, con la diferencia que su pretensión no es colmar a su pareja, sino hacerla mejor. Dicho de otro modo, al igual que una criatura, se lo consiente todo con el digno propósito de educarla, de hacerle ver que las cosas pueden ser mejor de otra manera. Entonces Miriam se arma de paciencia, representa todos los papeles del mundo para satisfacer a su «niño» y poco a poco reeducarlo hacia los gustos de ella, cosa que ocurre muy pocas veces, por lo que están de bronca cada dos por tres.

Sin darse cuenta, ambos juegan a lo mismo: ser el deseo del otro y hacerse necesarios. He ahí dos claves de la mala bondad. Dos actitudes equivocadas que, en cambio, son vividas como si las relaciones fueran así y no de otra manera.

Respecto a ser el deseo del otro, lo resumiré de la siguiente manera: si yo no sé cuál es mi deseo, me apropio del tuyo, lo hago mío para transformarlo luego de acuerdo con mi deseo. Parece un lío pero no lo es. Con un ejemplo bastará.

Miriam aprendió de pequeña a captar las necesidades familiares. Aquello que era el deseo o la necesidad de mamá o papá, ella lo convertía en un deseo propio. De este modo aprendió a tener en cuenta las necesidades de los demás antes que las suyas propias. No se lo preguntaba y ni falta que le hacía: «Dime qué necesitas, dime qué te gusta, dime cómo quieres que sea y lo seré».

Posteriormente, la misma programación siguió funcionando tanto en la adolescencia como en la madurez. Miriam era feliz haciendo feliz. Pero era una felicidad que dependía del deseo de su pareja o de los demás, un deseo que no era el suyo pero que ella entendió que podía mejorarse. Y lo hizo hasta que dejó de ser el deseo del otro para convertirse en el suyo propio.

Había gato encerrado. Primero entendió que su pareja quería una casa en el campo. Se la consiguió. Su pareja quería una vida tranquila y se la dio. Su pareja quería una mujer ardiente y ella fue la mejor. Hasta que apareció la parte oculta: todo lo que tú quieras, pero como yo quiera.

Convirtió la casa en el campo en una mansión. La vida tranquila se llenó de actividades como el yoga y la meditación, que formaban parte de la vida tranquila de Miriam, pero no de su pareja. El sexo ardiente se fue convirtiendo en un sexo tántrico que su marido no sabía practicar. Llegaron los problemas y ella no entendía nada. Lo que había hecho era mejorarlo todo, darle aún más felicidad a la felicidad que el otro deseaba. No obstante, lo cambió tanto que ya no era el deseo o la necesidad de su pareja sino el suyo.

Muchos hombres y mujeres quedan atrapados en estos juegos psicológicos. No todos actúan como Miriam, por supuesto. Más bien se someten a la complacencia permanente, incluso recibiendo a cambio malos tratos, porque tienen auténtico pavor a ser abandonados.

La complacencia no tiene que ver solo con el deseo. También tiene que ver con la necesidad. Y algunas personas venden la piel de la bondad pero esconden una necesidad oculta: hacerse necesarias para los demás. Son los ojos de sus hijos, de sus parejas, de sus amistades, de sus colegas de trabajo. Ser los ojos de los otros significa anticipar todos los males que les pueden ocurrir, ver el fallo antes de hora, advertir de las consecuencias antes de que ocurran.

Las personas que se hacen necesarias para los demás lo hacen sin darse cuenta porque lo llevan haciendo toda la vida. Creen que tienen ese deber y que si les hacen caso todo irá mejor.

El problema se complica cuando al ver que los demás no hacen lo que tienen que hacer ni de la manera que les gusta lo acaban haciendo ellas mismas. «Deja, ya lo hago yo, que acabaremos antes». En realidad, solo ellas pueden resolver lo que los demás no son capaces de advertir. Por eso se anticipan y por eso, «suerte que estaba ahí para avisar», se acaban haciendo imprescindibles.

No se trata de demonizar tales buenas intenciones, aunque sí conviene recordar que cuando se ocupan de todo no están dejando que los demás aprendan, se den cuenta, desarrollen sus propios recursos para superar las situaciones difíciles o desconocidas. Hay que dejar que se equivoquen, que fallen para que aprendan.

Sin embargo, las personas que viven de hacerse necesarias no lo pueden soportar. No aguantan la decepción. Por eso se anticipan o quieren hacerlo todo a su manera. Solo así logran controlar su angustia. Parecen complacientes pero son sufridoras y un punto perfeccionistas.

La decepción es un paso necesario para la liberación de esos roles que nos sentimos obligados a mantener con tal de seguir siendo apreciados. No hay liberación sin decepción de las expectativas que tienen los demás sobre nosotros mismos.

La complacencia debería ser un acto que refleje el gozo mutuo. El deseo de otorgar al otro un trocito de cielo con la única intención de compartirlo juntos. Tenemos un ejemplo en aquella transgresión que

llamamos «erotismo», entendido como la capacidad de hacer que el otro nos desee. En ese juego de placeres consentidos se practica la mutua complacencia. También lo es, definitivamente, un buen abrazo.

El defecto deviene cuando uno colma de satisfacciones al otro hasta el extremo de cansarlo o malacostumbrarlo, en el peor de los casos. Luego vendrá la queja: «Yo que tanto te di, ¿qué recibí a cambio?». Efectivamente, ese es el error: esperar recibir algo a cambio en lugar de vivirlo como un intercambio.

SOBRE EL PERFECCIONISMO

Si existe un trazo de la personalidad que tiene tanto de bueno como de imperfecto, sin duda se trata del perfeccionismo. Así lo asumen los propios perfeccionistas, descontentos e incluso amargados por serlo, aunque negados a cambiar. Al igual que el esfuerzo, han convertido su impulsor en el aspecto principal de su personalidad, que en muchos momentos bordea la obsesión.

No nos adentraremos en las obsesiones, tema que daría para un libro entero, o dos o tres. El perfeccionismo de la mala bondad consiste en un mandato convertido en una misión universal: no solo hay que portarse bien, sino que hay que alcanzar la gloria. Una llamada a lograr que todo sea no mejor, sino perfecto. No les importa su vida, les importa el arte, les importa el resultado final, les importa ser reconocidas y amadas por sus logros insuperables. No importa el coste. Importa la satisfacción final. El problema es que ese final no llega nunca.

He conocido a alguna personas perfeccionistas a las que no les importa el halago ni el aplauso. No es lo que buscan. ¿Qué buscan? Un reconocimiento por su obra. Niños y niñas que fueron reconocidos y amados por lo que sabían hacer y que ahora aspiran de igual manera a que sus obras, su manera de hacer y los resultados que obtengan los universalicen. No son ellos los que deben recibir admiración, sino su obra. Son lo que crean. Y por esa razón, la creación debe ser perfecta.

Al lado de personas perfeccionistas te das cuenta de que nunca, nunca, nunca tienen suficiente. Su sentido estético, su visión y su intuición no encuentran jamás la forma de sentir que algo está, ahora sí, acabado. Allí donde la mayoría consideraría que ya no se puede hacer nada más, para las personas perfeccionistas es estar a medio camino. Y allí donde los demás se rinden, donde han perdido incluso las ganas de continuar, ellos siguen hasta la extenuación o hasta que se les ponen límites o plazos. Si de ellos dependiera, siempre encontrarían algo que mejorar.

Comprenderás que estoy situándote ante casos límite, que tampoco están tan lejos de los que puedes ver en casa o con tus amistades. ¡Qué difícil es convivir o trabajar con personas perfeccionistas para las que nunca está del todo bien! Nada está a su gusto.

Recuerdo que, desayunando en un hotel en Madrid, tenía frente a mí una mesa ocupada por una familia de padre, madre y una niña de unos ocho años. No os exageraré ni un pelo si afirmo que durante treinta minutos recibió treinta amonestaciones de su madre. Qué mal lo pasé por la pobre niña, que solo tenía ganas de ser una niña.

Las correcciones que recibió fueron de todo tipo: sobre sentarse bien, sobre cómo utilizar los cubiertos, sobre la postura corporal, sobre cómo andar, sobre dar las gracias, sobre lo que estaba comiendo… En fin, una exageración que venía de una madre que mantenía una compostura rígida, imperturbable y controladora, que no aplaudió nada ni esbozó sonrisa alguna. Quería que su hija fuera una proyección de sí misma.

¿De quién debió aprender ese comportamiento? ¿De su padre o de su madre? ¿Cómo la trataron? Fue lo primero que pensé, aunque en mi experiencia debo decir que no siempre los padres y las madres fueron el modelo fallido. A veces pudo ocurrir todo lo contrario: tener unos padres tan descontrolados que la criatura pasó vergüenza y se prometió que nunca sería como ellos. Así funcionan los guiones de vida.

Cuando una persona es llevada por el impulsor del perfeccionismo vive bajo la angustia del error, de la equivocación, de la consideración de que si no hay perfección se sentirá culpable o quizás rechazada. La misma angustia las lleva a desarrollar una serie de procedimientos infalibles, formas de manejar las situaciones y las relaciones en las que siempre saben lo que hay que hacer.

Por el contrario, nada pueden temer más que los cambios imprevistos, las sorpresas o la aplicación de métodos que no puedan controlar. He visto a grandes personalidades hundirse porque no supieron manejar un programa a la primera. Que los demás los vean sufrir, vulnerables o perdidos, es una humillación para su ego.

No obstante, cabe admitir la extraña relación que se establece entre los perfeccionistas y su obra. Muchos de los momentos fascinantes o admirativos que podemos vivir han sido a causa de la entrega sin tregua de esas almas imperativas, descontentas y visionarias.

Hay grandeza en sus obras, y también algo de locura. Nos brindan instantes felices a costa de su ansiedad, que pagan los de su alrededor. Por eso llega un día en el que uno se pregunta hasta qué punto vale la pena no el esfuerzo, sino la tensión y las desavenencias que generan en sus relaciones. Ya conozco la respuesta: «Tú no lo puedes entender. Es algo que te supera. Es inevitable». ¿Cómo tratamos algo que es vivido como una irremediable manera de vivir? Cundo alguien está enamorado, ¿le decimos que se trata de una mera obsesión? Lo mismo cabría decirle al perfeccionista. Te has convertido en una persona obsesiva y tenemos tratamiento para ello. Aunque el don te haya caído del cielo, tu ser en el mundo puede aspirar a la serenidad y la calma mental. Hay quien lo entiende y se deja. Hay quien no lo entiende. Su yo es su obsesión, haga lo que haga.

4

HACIÉNDOLE LA AUTOPSIA A LA MALA BONDAD

Permíteme que ponga la mala bondad encima de la mesa y le practique la autopsia. Iré detallando algunos aspectos que originan lo que finalmente, visto en conjunto, sería el perfil de la persona buena que practica la mala bondad. Vistas las cuatro patas de la mesa que sostienen la mala bondad y sus impulsores, entremos ahora al detalle.

VIVIENDO EN LA ESCISIÓN

Lo primero que vemos es el efecto de la «escisión». Utilizamos el término escisión para describir la experiencia de dividirse por la mitad, es decir, vivirse a uno mismo por dentro de una manera y actuar ante los demás de otra. Esto, que es una práctica común, un pretendido intento de buena educación o de convencionalismo social, produce en las personas buenistas una auténtica perturbación de la conducta.

Recuerdo una ferretería de mi pueblo, regentada por un matrimonio que rondaba la edad de la jubilación. El hombre era introvertido, de pocas palabras. No brillaba por su amabilidad pero sí en cambio por su pulcritud, además de ser un pozo de conocimientos sobre tuercas, tornillos y todo lo que se exponía en su tienda. Todo el

mundo le consultaba y él, sin levantar mucho la voz, daba en el clavo, nunca mejor dicho.

Su esposa, en cambio, era todo lo contrario. Muy dicharachera, de conversación rápida y muy puesta al día, tanto en chismorreos sociales como en política. No se callaba nunca, sin perder ni pizca de amabilidad. Su único defecto, que no era poco, consistía en exhibir ante los clientes los desacuerdos con su marido.

De este modo, más de una vez me quedé atónito viendo cómo le levantaba la voz, le echaba unas broncas de campeonato y, con una lengua viperina, digna de una posesión diabólica, lo ponía de vuelta y media. No sé si lo hacía por costumbre o porque no le quedaba otro remedio, pero daba la impresión de que el hombre no la escuchaba.

Lo más curioso era que, justo en medio de la bronca, era capaz de dirigirse hacia a ti con una reluciente sonrisa y con voz encantadora preguntarte qué deseabas. El cambio de escena, de gesto, de tono y de actitud era tan impresionante que tenías la sensación de estar delante de una excelente actriz.

No obstante, ella no hacía comedia. Aquella conducta solo podía entenderse como la consecuencia de una escisión, la separación de sus sentimientos o estado interno de su conducta exterior. Y, vista la rapidez con que lo lograba, era evidente que llevaba media vida haciéndolo.

Mi experiencia es muy parecida a la que he podido observar muchas veces en las personas que acuden a mi consulta. De niño aprendes a portarte bien, lo que incluye estar al tanto de las necesidades ajenas y ser raudo y veloz en presentarte voluntario para resolverlas. Así, ya de muy chicos, bajamos corriendo a la calle a comprar el pan, servimos la mesa, hacemos todo lo que hay que hacer, anticipándonos siempre que sea posible para ser los primeros.

¿Para qué todo este ceremonial? Para que nos aplaudan, para que nos quieran, para que hablen bien de nosotros, para sentirnos útiles, para

obtener el premio anhelado de ser reconocidos y recompensados por los demás. Nos sentimos ideales y buenos.

Pero llega un día en el que, haciendo lo mismo, en lugar de aplausos y reconocimientos, recibes una colleja. Te das cuenta de que no basta con portarse bien. Llega un día en el que eres tú quien tiene una necesidad; eres tú el que ahora necesita de los demás; eres tú quien tiene su ilusión puesta en algo. ¿Y qué ocurre? Que pasan de ti, que te niegan lo que quieres, que no le dan importancia, que se quitan de en medio.

En ese momento te caes del caballo. Te rompes por dentro, se produce una herida que nadie ve: te sientes injustamente tratado e incluso traicionado. Esa herida se asentará en tu interior creando una escisión importante. A partir de ese día, una parte de ti permanecerá oculta y acorazada, mientras otra seguirá sonriendo a todo el mundo y presentándose encantadoramente ante los demás, siempre dispuesta a echar una mano a quien le convenga. A esa parte la llamamos «personaje» y te hablaré sobre ella un poco más adelante.

A medida que pase el tiempo, esa parte oscura y acorazada se irá convirtiendo en un «alien», una especie de «desconocido» que habita en ti, que aparece cuando quiere y te deja fuera de juego.

Es ahí donde van a parar todos tus desengaños, las faltas de atención hacia ti, el rechazo de los demás. Y ahí se va generando un cráter lleno de ira, de dolor y de tristeza que solo se manifiestan en soledad, en espacios privados. Poca gente se dará cuenta de que lo estás pasando mal por dentro. Y a esa parte los especialistas la llamamos «trauma con t minúscula». La escisión, sin embargo, no acaba aquí. Dado que se ha creado esa segunda piel, toda aquella escenificación exterior ante los demás, todo lo que se les aguanta, todo lo que uno no se permite por ser bueno, es decir, todo lo que reprime, todo lo que haces aparentando sinceridad, va a precisar de una compensación.

Tanto sufrir y tanto aguantar y tanto ser bueno tiene otra cara que cumple una función de compensación, la única manera de

aguantarse uno a sí mismo. Nuestro inconsciente llama a la puerta para poder vivir y respirar en lo oculto. ¿Y qué es lo que ocurre? Aquella persona tan buena siente la llamada de lo contrario. No se trata de ser mala, sino de permitirse lo reprimido.

Eso sí, debe cumplirse una condición indispensable: ocultarlo, que nadie lo vea, esconderse tras el anonimato. La disociación o escisión interior exige llevar una doble vida emocional que acaba manifestándose también en lo exterior.

¿Cuántas infidelidades? ¿Cuántas suscripciones a canales pornográficos y casinos online? ¿Cuántas reuniones de trabajo, que en realidad son escapadas diversas? ¿Cuántas personas disfrutan de escenas violentas ocultas en la oscuridad de una sala de cine? ¿Cuántas personas, después de cumplir con todas sus obligaciones, necesitan desahogarse, practicando lo que a su entender es una «maldad», algo que creen que no deberían hacer? ¿Algo de lo que se avergonzarían si se supiera?

El caso es que no lo pueden evitar porque sin compensación no hay manera de pasar todo el día siendo una buena persona, interpretando a un personaje. No pueden evitar encontrar rincones donde sentirse ellos mismos, haciendo lo que les venga en gana, sin tener que dar explicaciones a nadie. Demasiado buenos, demasiadas sombras.

Esas sombras están hechas de heridas, de dolor reprimido o desatendido que no se supo canalizar. A veces se justifica socialmente que, sin estos espacios de desahogo, la sociedad no podría soportar tanta verdad. Pero vivirse así es vivir escindidos, desequilibrados e incoherentes. La práctica de la mala bondad no acaba haciendo el bien que busca.

Por un momento, imagino a algunos lectores identificados en parte con esta apreciación, aunque objetarán que no tienen esos impulsos ocultos. Que llevan vidas normales, aunque se angustian si no pueden ser buenos. Por supuesto, no todo el mundo sigue los mismos patrones.

No obstante, las sombras se cuelan entre pensamientos temerosos. No practican el desahogo oculto porque temen hacerlo. Mantienen una férrea alerta para no caer en la tentación de cualquiera de los pecados capitales. No se despeinan, no se mueven, todo consiste en el cumplimiento moral, en una bondad obligada. Y yo me pregunto ¿a dónde van a parar todas las cosas que se niegan?

En la consulta he conocido a personas así. Yo las llamo «personas roca», porque son inamovibles en sus principios hasta el extremo de exhibir cierto masoquismo moral. Inalterables en sus convicciones, no caben los matices, no les afectan los cambios, no admiten que pueden existir más que el blanco o el negro. Tal rigidez esconde una profunda inseguridad y un miedo al error que queda ocultado tras esa apariencia de inmovilidad moral. Nadie puede crecer arrastrando tras de sí una roca.

Así que la mala bondad, aunque evite la doble vida, aunque se muestre con total autenticidad y trasparencia, no puede escapar de la proyección. Porque, al final, las personas que se asientan en el virtuosismo acaban por odiar a aquellas otras, descaradas y descontroladas, que son su reverso.

De este modo se pasan la vida sacando tarjetas rojas a la inmoralidad y ejercen de jueces de lo mal que se comporta la mayoría de la gente. Quizás aparenten vivir en la santidad, pero sus pensamientos son endemoniados y sus convicciones armaduras impenetrables. Solo que acaban ahogadas en su propia rigidez.

Me queda aún un cartucho por gastar. Si a pesar de todo lo dicho eres una persona sin tacha ni ocultamientos ni proyecciones ni faltas morales, entonces permíteme que le pregunte a tu familia cómo la tratas. Porque por ahí se pierden las personas que van de buenas. ¿Cómo acaban compensando tanto consentimiento hacia los demás? ¡Maltratando a los de casa!

De este modo se comprende lo que me cuentan tantas personas respecto a los cambios de humor de sus parejas. Fuera de casa son bromistas, amables, serviciales y encantadoras. En cambio, entran en

casa y les cambia el rostro. Parecen otra persona, seria, distante, egoísta e incluso despectiva. Sin darse cuenta, están compensando.

Todo lo que han dado fuera, en casa se lo quitan a los suyos. Hartos de poner buena cara delante de todo el mundo, ahora parecen enfadados por cualquier cosa. Hay que dejarlos en paz porque necesitan encontrarse consigo mismos, justo cuando más los necesitan sus próximos. Lo más probable es que ni ellos mismas entiendan el porqué de esos cambios de humor y su dificultad por estar en casa tranquilamente. No se dan cuenta de sus excesos.

Creo que con los ejemplos aportados puedes hacerte una idea de los quebraderos de cabeza y corazón por los que transitan las personas que van de buenas. Cuando crecemos desarrollando estas programaciones, aparecen diversos tipos de enredos psicológicos de los que te sigo hablando a continuación.

DE LA OBEDIENCIA A LA SUMISIÓN

A veces me acuerdo de aquella exhortación de Jesús a sus discípulos: «Sed mansos como palomas y sutiles como serpientes». La mansedumbre se considera una de las disposiciones más amables del carácter. Se podría definir como «permanecer en una actitud pacífica».

También hay quien interpreta la mansedumbre como una especie de domesticación, como la actitud de aguantarlo todo sin protestar. Yo prefiero creer que el maestro de Nazaret no tenía en mente que fuéramos apaleados hasta la mansedumbre, sino que al añadir la sutileza de la serpiente nos dejó el recado de mantenernos pacíficos, pero no atontados ni domesticados. Consistiría en la capacidad de saber pacificar personas y situaciones, así como saber retirarse pacíficamente cuando las cosas se ponen imposibles.

Algunas personalidades obedientes llevan la mansedumbre al extremo en cualquier circunstancia, también cuando las cosas se ponen imposibles, como aquellos tres pacientes de la consulta, el de una multinacional, otro de la banca y el tercero del sector de la

educación. Ninguno podía creer que lo estuvieran maltratando. Así, acaban practicando la sumisión como única estrategia para evitar que las cosas se pongan feas de verdad.

El problema se agrava cuando no se trata de conductas concretas limitadas a un contexto, sino de una forma habitual de relacionarse con los demás. El sometimiento tiene ciertas características, como la tendencia a evitar los conflictos, ceder a otros la responsabilidad sobre la toma de decisiones o preferir ser dirigidos por otras personas. Sin embargo, hay algunas consideraciones importantes que tener en cuenta:

1. **Controlar la situación traumática anticipando su sufrimiento.**
   Desde los 8 años, María vivió con mucha angustia la llegada de su papá a casa por la noches, cuando volvía de beber en el bar. Su llegada causaba conflictos, peleas entre sus padres y algún manotazo cuando intentaba intermediar para que parasen.

   Ahora, ya adulta, a pesar de disponer de más recursos, sigue sintiendo temor ante las situaciones muy tensas y/o descontroladas. La angustia que le provoca que aquellas experiencias traumáticas puedan repetirse hace que opte por actitudes sumisas y de evitación de conflictos. Así es como ha aprendido a controlar su propia angustia.

2. **El sufrimiento y el autosacrificio se convierten en pruebas de la grandiosidad de su entrega.**
   Luis se considera a sí mismo sumiso. No cesa de sacrificarse por todo a los ojos de su mujer y su familia. Se priva de lo propio, es decir, deja de atender sus deseos y necesidades para estar a disposición de los demás. Resuelve los problemas de su casa y del resto de sus parientes. Y, por lo general, se queja poco. También pide poco.

Ya de pequeño aprendió que lo primero era el deber, y su primer deber era cuidar de sus padres y dejar de lado sus deseos. Para Luis, la abnegación es su forma de entregarse a los que ama. Su prueba de amor es el sacrificio y sufrir forma parte de su grandeza. A mayor sufrimiento, mayor mérito. Lo mismo les ocurre a las personas que confunden el servicio con el sacrificio.

3. **Un intento de aplacar/seducir al otro a fin de conseguir seguridad y evitar el rechazo o el maltrato.**

Marta se suele relacionar con hombres de fuerte carácter, autosuficientes y que van a la suya. Su manera de mantener calmadas a tales apisonadoras y de que la tengan en consideración y la protejan es mostrarse siempre sumisa, estar dispuesta a responder según sus deseos y no fallar en ningún detalle.

En su infancia, Marta era la niña de los ojos de su padre y hacía cualquier cosa para complacerlo. Pero papá, a veces, era irascible, la menospreciaba, se reía de ella, la comparaba y la rechazaba. Así, Marta aprendió a aplacar la ira y los ataques de su padre a base de seducirlo, gustarle, calmarlo, mostrarse amorosa y sumisa. Como en otros casos, la sumisión era la solución para evitar la angustia del rechazo.

Todos estos ejemplos se refieren a la sumisión como medida para evitar la angustia. A menudo queremos ver la sumisión como un defecto de la personalidad, especialmente como una mala configuración de la autoestima. En parte es así, porque con el tiempo aquello que empezó siendo una estrategia se fue integrando como una identidad relacional.

No obstante, nadie nace sumiso o sumisa. No hay que confundir la capacidad adaptativa con el sometimiento. Llegar a ese punto

significa que las experiencias vitales no se han podido afrontar adecuadamente, probablemente porque:

— Se están repitiendo modelos parentales, es decir, los padres han sido un ejemplo de obediencia y sumisión.
— Las experiencias en el ámbito familiar primero y en la escuela después han dado como resultado un miedo convertido en angustia debido a los malos tratos recibidos, como en los casos de *bullying*.
— Por condicionamientos culturales en los que se confunde entregarse a otra persona con la sumisión, o modelos afectivos en los que el amor requiere de sufrimiento y entrega incondicional.

En todo caso, hay tres síntomas que deben atenderse en nuestra conducta hacia los demás, sobre todo en las relaciones interpersonales. Tres síntomas o conductas que acreditan que existe una actitud tendente a la sumisión como estrategia ante la angustia que genera que el otro pueda enfadarse, que se produzca un conflicto, que nos menosprecie e incluso que amenace con abandonar la relación:

1. Sometimiento.
2. Privación.
3. Autoinculpación.

Muchas personas viven atrapadas en estos comportamientos, aunque les parece que son normales y que forman parte del juego de las relaciones. Así, además de mostrarse sumisas, tienden a la privación, lo que significa que dejan de tener en cuenta sus propios deseos, necesidades o intereses a favor del otro. Ceden enseguida ante lo que proponen los demás o sencillamente se han acostumbrado a obedecer los designios de su pareja, sus hijos o sus amistades.

Finalmente, tienden a la autoinculpación. Suceda lo que suceda, ellos son los que se sienten culpables, los que se equivocan, los que

tendrían que haberse dado cuenta, los que hacen las cosas mal porque son como son. Así, lo primero que suelen decir es: «Seguro que ha sido por culpa mía», «perdóname, seguro que lo he hecho mal», «no te preocupes, no volverá a suceder».

La sumisión también se incluye en el catálogo emocional de las personas que tienden a la dependencia emocional. Su vida gira alrededor de su pareja. Es lo que más les preocupa en su vida, dado que poseen poca confianza en sí mismas y vuelcan sus deseos, sus necesidades, sus horarios y sus planes en su relación. En definitiva, todo pasa por la otra persona. Por eso no son solo dependientes emocionalmente. No es una cuestión meramente de apego, sino de organización y forma de vida.

La sumisión acaba por ser, de nuevo, la única estrategia posible si no se quiere generar tal nivel de conflictividad y exigencia que la persona pierda lo que tanto necesita. Estas programaciones ya se generan en la infancia, como vimos, al vivenciar un nivel de hiperactivación del apego en el que nunca se tienen suficientes muestras de cariño. Así nos encontramos ante personas demandantes que acaban privándose de lo suyo por miedo a ser abandonadas.

Sigamos ahondando en la autopsia de la mala bondad. Lo más seguro es que el apartado que viene ahora te sea reconocible, porque has padecido las comparaciones con los demás o porque tus pasos y tus decisiones en la vida han de ser previamente aprobadas por ellos.

COMPARARSE Y DEPENDER DE LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS

Hay que ver lo chulos que nos ponemos a veces al afirmar lo poco que nos importa lo que digan los demás. ¿Hay alguien que viva prescindiendo de lo que piensen, crean o digan los demás? Si nos desarrollamos en nuestras relaciones, difícilmente podemos ignorar al espejo que nos refleja.

Por otro lado, cuando exploramos las motivaciones humanas, al menos en el plano psicológico, el reconocimiento personal forma parte

de los principales objetivos que intentamos conseguir de los demás. Nos gusta que nos tengan en cuenta, que nos valoren, que nos regalen bombones de autoestima. Si en un extremo tememos el rechazo, en el otro deseamos lo que ahora se llama «notoriedad».

También puede existir la versión en negativo, es decir, la distancia o frialdad que algunas persona sienten hacia los demás. Los evitan. Sin duda, algo falló en las relaciones. Sea por exceso de susceptibilidad, por experiencias dolorosas de maltrato o por el fracaso de todos los intentos de socialización, es comprensible que alguien prefiera que le dejen en paz, que se olviden de su existencia y que le importe un bledo lo que piensen o dejen de pensar sobre él. La paradoja es que se pasará la vida teniendo en cuenta a los demás, con tal de lograr evitarlos.

La cuestión aquí no consiste en determinar el grado de tolerancia que tenemos ante las opiniones de los demás, sino la dependencia de su aprobación. Aquí es donde el tema duele y se convierte en una desagradable dictadura.

La aprobación social empieza ya en la infancia a través del mecanismo de la comparación. Recuerdo la manía de mi madre de que leyera las revistas llamadas «del corazón» nada más aparecer en los quioscos. Parte de nuestras conversaciones se basaban en los destinos de aquellos famosos y aquellas aristócratas de papel *cuché*.

Mi madre no pretendía instruirme en la vida de las celebridades. Su mensaje era subliminal, venía acompañado de instrucciones para mi vida: «Fíjate en qué bien que viste», «tiene tu misma edad», «así acaban todos los que van con muchas mujeres». Sin decirlo claro, orientaba mi atención hacia aspectos que debía tener en cuenta, quizás para intentar paliar mis melenas poco cuidadas y mi porte claramente *hippy*.

No todo era subliminal. Las peores comparaciones eran como bofetadas en la cara: «Mira al hijo del vecino, todo sobresalientes». «Si sigues siendo así no te va a querer nadie». «Tu amigo de la infancia ya va a casarse». «Todo el mundo va de campamentos y tú en casa».

Estoy seguro de que aquellas comparaciones eran una tontería al lado de las que me han revelado los pacientes en la consulta, aunque el solo hecho de comparar es de por sí desagradable. ¿Te acuerdas de con qué y con quién te han comparado?

Tienes que saber que, cuando te comparan, te están diciendo que lo apropiado es lo que hacen los demás. Y por lo tanto, tienes que apropiarte de esa forma de proceder. Tienes que ser como esas personas, cosa que por otro lado es imposible.

Entonces aparece un doble problema: por un lado, no debo ser como soy; por el otro, debo ser como los demás, pero es imposible, a no ser que me pase el día interpretando un personaje que no soy. Obedecer esa orden, doblegarse para ser quien no soy, es llamar a la depresión del yo, es decir, a sentir la impotencia de no poderme apropiar de mí mismo.

Hay tantos hombres y mujeres que viven a diario lo que conocemos como «angustias narcisistas», es decir, dificultades para salir de la sensación interior de inferioridad y/o vergüenza, acompañada de un malestar difuso de insatisfacción consigo mismas, de vacío, aburrimiento, desvitalización e impotencia, que podría considerarse una pandemia.

Todos son síntomas a consecuencia de no poder habitar en sí mismo, de no poder sentirse plenamente reconocido. Nadie puede habitarse si depende de la aprobación de los demás, algo que empezó cuando en la niñez y adolescencia se interiorizaron los mensajes de la familia y del entorno: «Todo el mundo es mejor que tú». No solo se manifestó una comparación, sino que se insinuaron menosprecios a la propia forma de ser.

Estamos sin duda ante un fallo en nuestro proceso de construcción del yo personal. Falló el proceso primario de «narcisización», es decir, el asentamiento de un yo estable y confiable. Falló en parte por las descalificaciones familiares o por conflictos con los progenitores, a los que cabe añadir la experiencia del miedo, la culpa o el trauma en esas etapas tempranas.

También falló el proceso de asentamiento de la identidad propia en la etapa adolescente. Todos los especialistas en psicología evolutiva consideran el paso hacia la primera madurez un momento clave en la constitución de la autoestima. Debo decirte que he conocido a pocas personas que hayan superado con éxito absoluto esas dos etapas. Todos cojeamos por algún lado. De modo que el proceso de construir un yo personal tiene poco de personal y está lleno de agujeros por todas partes.

Los practicantes de la mala bondad se han convertido en expertos en saber lo que se espera de ellos. No ponen la atención en sí mismos, sino en lo que los demás dicen, hacen, expresan o callan. Intentan ajustarse a las mismas conversaciones, hábitos y modales, aunque sufren por no estar a la altura, por decir cosas inexactas o porque se les note demasiado que están fingiendo.

El problema es cuando tienen que tomar decisiones. El temor a la equivocación, a no ser convenientes, a tomar caminos que los aparten del sentir general, los aturde tanto que se bloquean. Entonces buscan afanosamente a alguien que les ayude a decidir, que les garantice que no se equivocarán y que tienen el consenso mayoritario, para rehuir así el fantasma de la inseguridad.

En definitiva, estas personalidades necesitan de la aprobación de los demás para sentir que lo hacen bien, que son buenas y que no van a ser rechazadas, hasta el punto de obligarse a hacer cosas que nunca harían para sí mismas. Todo por haberse convencido de que su vida tiene un valor escaso, de que no son merecedoras del aprecio ajeno y de que lograr la estima de los demás pasa por ponerlos siempre por delante.

Las personas que aspiran a ser bondadosas a veces incurren en una falsa creencia que debe ser revisada: ir por la vida dándolo todo a todo el mundo. No solo por su imposibilidad, sino porque actuar así produce deudores en exceso. Tanto te di, tanto espero recibir de ti, de un modo u otro. Muchos sentimientos de injusticia nacen al no salir

las cuentas. Cuando la aprobación de los demás depende de darlo todo, invertimos en un mal negocio.

Intentar gustar a todo el mundo solo logrará que seamos más infelices. Hay que partir de la idea de que al menos un 20 % de las personas con las que tenemos relación no estarán para nada de acuerdo con nosotros ni les gustaremos, y probablemente proyectarán sus sombras en nuestra persona. Por eso es mejor despreocuparse de la opinión ajena, no tomarse las cosas personalmente, dejar que los demás se retraten a sí mismos y dejarnos en paz de angustias que no dependen de nosotros.

Y una nota final. Guardo en mi memoria como si fuera ayer una conferencia impartida por Federico Mayor Zaragoza en la inauguración del congreso mundial sobre la conciencia, movimiento impulsado por Deepak Chopra, al que fui invitado. En su punto culminante, el expresidente de la Unesco nos habló sobre las comparaciones. Nos vino a decir que, si bien son odiosas, a veces son necesarias. Nos puso el siguiente ejemplo:

En nuestra sociedad del bienestar, cuando abrimos el grifo sale agua. Además, podemos escoger ducharnos con agua fría o caliente. Podemos regular la cantidad que necesitamos o podemos quedarnos un buen rato bajo el chorro de agua. Pues bien, en otras culturas de nuestro mundo no disponen ni de agua. Por eso, a veces es necesario que comparemos nuestra situación con aquellas otras que se encuentran mucho peor que la nuestra. No toda comparación tiene que ser para mal.

Me gusta esta idea. Cada vez que sientas que el mundo no te hace justicia, que te faltan cosas, que no logras alcanzar tus expectativas o que todo en general podría ser mejor, acuérdate de que podría ser peor. No es una estrategia para consolarse. Es una manera justa de percibir la realidad. Cuando el péndulo se inclina demasiado hacia un lado no nos permite ver el opuesto. O vemos la mala suerte o vemos la buena suerte.

En cambio no se nos ocurre apartarnos de ese juego y ver que, en realidad, el péndulo está siempre moviéndose de un extremo al otro. Si

seguimos su flujo, iremos por la vida de lado a lado. No sabremos contemplar con sabiduría:

Todo está naciendo a la vez. Donde ahora se proclama la fortuna, no se puede ver el nacimiento del infortunio que acontecerá en su momento. Todo se genera a la vez. Al mirar solo a un lado perdemos de vista el proceso. Contentos por tanta fortuna, no sabemos ver los infortunios que traerá.

Del mismo modo, el infortunio, la mala suerte, las pérdidas y las desgracias nos impiden ver las bendiciones que traerán. Por eso el sabio toma distancia y, como en el cuento popular del campesino que solo sabía decir «buena suerte, mala suerte…¿quién lo sabe?», nuestras vidas trascurren con la necesidad de evitar las comparaciones y, en todo caso, de tener una mirada abierta que permita ver con justicia que todo está ya contenido en cada experiencia: ni le falta, ni le sobra.

LA PENA CULPOSA Y LA AMARGA ESPERA POR NO PEDIR

Cuando llevas tiempo en terapia escuchando la vida y sufrimientos de las personas, observas que existe una condición o trasfondo en gran parte de sus problemas. A tal condición yo la llamo «el bocata». Todo bocata incluye dos piezas de pan que contienen el contenido principal: unos calamares, jamón, tortilla o lo que sea. Pues bien, las dos piezas del bocata clásico están hechas de miedo y de culpa. Detrás de cualquier malestar encontraremos tales sentimientos.

No me voy a entretener en profundizar sobre ambos aspectos, ya muy tratados en la actualidad, sino en la consideración de lo que llamo «la pena culposa». Dicho de otra manera, me estoy refiriendo a la socorrida expresión «me sabe mal».

He ahí por qué cedemos tantas veces ante situaciones indeseadas que se resuelven practicando la mala bondad, la pena culposa. Cuántas veces en tu vida habrás dicho «¡me sabe mal!». Veámoslo más de cerca con un ejemplo muy curioso.

Algunas personas buenas se sienten obligadas a enamorarse de quien se enamora de ellas. ¿Cómo? Parece un contrasentido, ¿verdad? Pues ocurre constantemente. Intenta ponerte por un momento en su piel. Imagina que eres tú quien sale al encuentro del amor de su vida y que más o menos tienes definidos tus gustos al respecto.

Sales de fiesta con unos amigos y una persona se te acerca y entabla conversación contigo. Te sientes a gusto, todo va bien, excepto por un detalle: no es tu tipo. Aun así, el momento vale la pena y la noche termina emplazándoos a un futuro encuentro.

Llega el día en el que os volvéis a encontrar. Una parte de ti siente curiosidad e incluso ganas de volver a estar con esa persona. Otra parte sabe que no te vas a enamorar. Sin embargo, aspiras a ello. Pasáis otra hermosa velada, te sigues sintiendo a gusto y el acercamiento invita a profundizar más… aunque esa persona no sea como a ti te gustaría.

En una tercera cita descubres que la otra persona se está enamorando de ti y quiere vivirlo también sexualmente. La intimidad es casi perfecta. Esa persona te gusta mucho pero sigue sin ser tu tipo. Llegados a este punto, hay que elegir. O la relación se compromete o se acaba.

Lo más honesto sería reconocer que, aunque esa persona te parece muy agradable, no existe afinidad en el eros, es decir, no hay física y química suficiente. Lo más honesto también sería permitirte explorar esos sentimientos de bienestar, prescindiendo de la exigencia de tenerte que enamorar.

Pero entonces aparece la mala bondad: te sabe mal por la otra persona. La ves ilusionada y entregada, mientras que tú, lleno de dudas, has permitido que el globo se hiciera enorme. No sabes cómo evitar decepcionarla. Y sigues con ella, en parte porque te gusta o crees que te conviene, pero también porque no sabes cómo decirle lo que verdaderamente sientes. Y crees que, con el tiempo, quizás llegará el enamoramiento tan deseado para llenar lo que ahora es un vacío en tu alma.

Cuando hablo con las personas sobre sus enamoramientos, me cuentan de todo. Hay quienes solo buscan esa etapa de la relación y quienes prescinden de los fuegos artificiales, la física y la química y prefieren la solidez del cariño y de aprender a conocerse y amarse. En eso no hay consenso. A unas les gusta enamorar y a otras que se enamoren de ellas.

Sin embargo, las que siguen adelante porque «ya se han enredado» lo mantienen hasta que no pueden más. Y esto puede ocurrir al cabo de unos meses o de un montón de años. Siempre les faltó algo. Les faltó no ser tan buenas con la otra persona y ser más sinceras consigo mismas.

En ese punto les pregunto: ¿Y por qué sigues adelante? Y, como te puedes imaginar, solo recibo por respuesta el clásico «me sabe mal». Entonces aparecen un montón de justificaciones. Que si ya nos hemos liado (sexualmente), que si hay momentos en los que me lo paso bien, que si es buena persona, que nos entendemos en todo. Pero no me acaba de gustar. Mil razones que, a la postre, son malas tentativas de encontrar una causa por la cual la relación se convierta en próspera y definitiva.

Puede que esto no te haya ocurrido a ti. No obstante ¿eres del todo sincero o sincera en tus relaciones? ¿Hay cosas que estás «soportando» pero que no te gustan? ¿Hasta qué punto te sabe mal hacer daño a tu pareja o hijos y evitas resolver los conflictos? ¿Hasta qué punto pones a los demás por delante de ti? ¿Temes decepcionar a los tuyos? ¿Te permites ser tú?

La solución a la pena culposa, como has visto, consiste en aguantar. Todas las estrategias que se basan en el aguante, en el «me sabe mal», generan inflamaciones y mucha rabia o ira interior. Inflamaciones porque es la respuesta del cuerpo ante algo que ataca nuestra propia identidad, del mismo modo que los antígenos atacan al sistema inmunitario. Uno se hincha progresivamente de tanto aguantar y estalla por cualquier lugar impredecible.

¿No te parece razonable que las personas que sufren de hipocondría, que se convierten en enfermos imaginarios, como ironizó Molière, estén desplazando sus angustias a partes de su cuerpo? Efectivamente, una de las conductas humanas ante la sensación de sentirse presionadas es la hipocondría. En lugar de resolver el conflicto interior, en lugar de permitirse sentir sus emociones, prefieren mirar hacia otro lugar. ¿Hacia dónde? Hacia lo que tienen más cerca y más a mano: el cuerpo.

Obviamente, si nos sentimos interiormente presionados estamos alterando el sistema nervioso autónomo, que responderá tensando el sistema simpático y alarmando a la amígdala, en el sistema límbico, que interpretará la presión como peligro. Llegan el estrés y sus síntomas. Y como todo repercute en el cuerpo, creemos que los síntomas son una amenaza de enfermedad seria, acudiendo de inmediato al servicio de urgencias.

Imagino que no le dirás al médico: «Lo siento, es que no sé si quiero lo suficiente a mi pareja y como no me decido me estoy enfermando». Pero en realidad eso es lo que está sucediendo al no tratarlo adecuadamente. Por falta de coherencia se sufre lo indecible. Todo por un «me sabe mal» que tiene más de moral que de real.

Consideramos que nuestro malestar lo ocasiona el ritmo de vida que llevamos, y en gran parte es cierto. Pero no toda la presión viene de fuera. Los mayores malestares nos los ocasionamos a nosotros mismos, sometiéndonos a una presión inaguantable. Las llamadas «angustias persecutorias» son en realidad todos los mensajes que, de forma incesante, nos decimos a diario:

Tengo que aguantar.
Ahora no lo puedo dejar.
No puedo estar triste.
No sé si voy a llegar.
No quiero que me vean así.
Me sabe mal.

El resultado final es que andamos como almas apenadas, con el añadido de sentirnos culpables por ello. Entonces de lo que sufrimos no es de pena por el otro, sino por nosotros mismos. Nos damos pena por no estar a la altura, por no saber cómo resolver los líos en los que nos metemos, por no ser más auténticos con nosotros mismos y con los demás. A esa pena se añade la culpa.

También en la pena culposa se esconde una paradoja: creyendo que el otro no soportará la verdad o el dolor que le podamos infringir, preferimos cargar con él, sufrirlo personalmente. En realidad, lo que estamos haciendo es ahorrarnos pasar por la experiencia, dar la cara, ser honestos, hacernos responsables de nuestras decisiones. Y ahí es donde aparece la compasión, que no la pena culposa. «Me duele que te duela… pero no lo puedo evitar».

Ponernos en el lugar de los demás, compasivamente, implica sentir con el otro y sentir lo que nos conmueve. No significa, en cambio, hacernos cargo de su dolor o de sus alegrías, porque no vivimos su vida. Tenemos que ser coherentes con la nuestra. Y también con la situación, puesto que la conciencia del dolor que podemos causar puede encontrar límites insuperables.

Un ejemplo nos servirá para aclararlo. Una pareja llegó a su fin después de ocho años de convivencia. Acordaron cerrar sus asuntos económicos y despedirse en el aeropuerto, ya que uno de ellos vivía fuera. Pero ninguno de los dos creía poder soportar el momento de la despedida. Era demasiado duro, dramático.

¿Cómo lo resolvieron? Como hacen muchas personas cuando se encuentran ante el dolor: generando un conflicto. De este modo, el día anterior a la despedida se llamaron para aclarar una desavenencia en los números que habían hecho conjuntamente. Se calentaron, discutieron y se mandaron a la porra. Total, no hubo despedida ¿Qué casualidad, verdad? Al cabo de unos días se mandaban mensajes de disculpa por no haberlo hecho mejor. Apareció la pena culposa.

Como muchos otros procesos, la pena culposa se asienta en nuestra conciencia moral. Difícilmente existe asunto humano que no

pase por la autoevaluación, por la consideración de si nuestros actos basculan correctamente entre el bien y el mal. Si esa conciencia no se trabaja, lo habitual es que vayamos a parar a uno de los mecanismos de la mente que reviste cierta crueldad con nosotros mismos o que seamos pasto de la manipulación de los demás.

> “*A las malas se aprende que ser bueno no hace que te amen, sino que te usen*”.

El «me sabe mal» tiene aún otra derivada. Consiste en estar disponibles para todo el mundo, pero no atrevernos a pedir lo que nos conviene porque «nos sabe mal». Algo que nos sabe mal es algo que cuesta de tragar o que tiene mala digestión. Para la mala bondad cuesta mucho afrontar lo que para otros es tan simple: ¡Pedir!

Pedir algo a los demás es igual a molestarlos con nuestras cosas. Seguramente quien piensa así tiene algunas creencias mal puestas:

¡Que le importan a los demás mis cosas!
¡Lo que me pasa es cosa mía!
¡Los demás no están para resolverme la vida!
¡No tengo que importunar a los demás, que bastante tienen con lo suyo!
¡Me sabe mal hacerles perder el tiempo!
¡No me gusta que estén pendientes de mí!

Lo más probable es que ya de pequeños escucharon un montón de veces «no molestes». Así va quedando conformada la idea de que «nuestras cosas» no son importantes para los demás, que no deberíamos molestarlos y que ya nos apañaremos, como siempre, con el mayor de nuestros esfuerzos. En cambio, nos desvivimos por

ayudarlos. Esa desproporción acaba por ser injusta. Solo que nos lo callamos, lo vivimos como propio. El otro tiene más importancia.

De nuevo aparece esa mala relación con el dar y el recibir, una mala comprensión de la misericordia, la angustia por tener que decir que no, desobedecer o decepcionar las expectativas de los demás. Sin embargo, no todo acaba aquí. ¿Hasta qué punto no esperamos nada de los demás? ¿Es eso posible? ¿Podría ocurrir que esperásemos mucho pero no fuéramos capaces de decirlo, o sea, de pedirlo?

Este es un punto muy interesante porque, a pesar de que existen algunas personas que efectivamente no esperan nada de los demás y sienten que son una molestia, la gran mayoría «espera» que ocurra lo que se supone que debería ocurrir. Lo único que no van a hacer es pedirlo. ¡Y por no pedirlo van a sufrirlo!

Y uno se pregunta: ¿Y por qué no piden lo que quieren, lo que desean o necesitan? Porque han aprendido a esperar. ¿Y qué esperan? Que los demás se den cuenta de lo que necesitan. ¡Ah, ahí está la trampa!

Un ejemplo clásico es el de aquella persona que «espera» que su pareja se dé cuenta de que asume una gran carga, que necesita que estén por ella o que agradecería un detalle bonito porque es su aniversario, o que se merece un abrazo, o lo que sea. Entonces espera y espera y espera que su pareja, sus hijos, los demás se den cuenta, y como no se dan cuenta, se enfada cada vez más… Pero no pide, no dice nada, solo espera y desespera. Ahí es donde se manifiesta una creencia muy extendida: «deberían darse cuenta».

A partir de hoy sabrás una cosa nueva: cuando alguien afirma que no se da cuenta de algo, es posible que sea verdad. No le des más vueltas, no te indignes más. Es tan real como la vida misma: no se da cuenta de lo que tú consideras que debería darse cuenta.

Creer que los demás tienen el deber de saber lo que necesitas es igual que esperar un milagro.

Para que una persona haga algo que tú esperas, lo primero es saber si lo sabe hacer, si lo entiende o si tiene por costumbre poner la

atención en ello. Te auguro que descubrirás muchas sorpresas respecto a tu pareja, hijos, amigos o colegas de trabajo.

La mayoría de la gente cae en la presuposición de considerar que los demás hacen o pueden hacer las cosas igual que ellas. Es más, dan por hecho que «lo deberían saber», o aquella otra consideración que dice: «es lo más normal del mundo» o «todo el mundo lo sabe». Por lo visto, te has encontrado con la única persona en el mundo que no lo sabe.

La cosa cambia si uno sabe que el otro sí lo sabe hacer. Pero quizás no sabe cuándo es el momento. O quizás tiene prejuicios, vergüenza o vete a saber qué impedimentos que ocasionan que no haga lo que se supone que debe hacer.

Siendo así, también hay que indagar sobre las motivaciones. ¿Tenemos paciencia para ello? Preferimos crear un conflicto, acabar en bronca y así desahogar la pena en lugar de asumir la responsabilidad de pedir lo que necesitamos e instruir al otro sobre lo que nos gusta, cuándo y cómo.

Llegados a este punto, cuando la persona que tengo delante se ha cansado de decirme todas aquellas cosas que deberían ocurrir y que pocas veces ocurren, se produce un diálogo como este:

—¿Y por qué tiene que ser así? ¿Cabría la posibilidad de cambiar o cesar en tus expectativas?
—¿Por qué tengo que cambiar yo? Me parece que no pido nada del otro mundo, creo que es lo mínimo. —Y aun viendo que la otra persona no responde, o hace las cosas de otra manera ¿insistes en que tiene que ser como tú consideras?
—¡Es que tiene que darse cuenta!
—¿Y si no lo hace?
—Pues no lo sé, pero así no se puede continuar.
—¿Hasta dónde estás dispuesta a llevar el no poder continuar así?
—Es que no entiendo por qué le cuesta tanto (respuesta evasiva).
—¿Te has planteado que el problema es que no lo aceptas así?

—No lo acepto, lo vivo con resignación (por primera vez habla de sí misma).
—¿Y quieres vivir resignadamente?
—No lo sé, es lo que hay.

El diálogo podría ser eterno porque siempre se llega a un punto en el que la persona, al igual que no pide, no decide. Todo se carga sobre el otro, del que se espera que resuelva la expectativa creada. Esa es la espera desesperante, cuando alguien no se hace cargo de lo que quiere o necesita.

LAS HERIDAS DE INJUSTICIA Y DE RECHAZO

En lo que has podido leer hasta ahora te habrás hecho a la idea de que, en la práctica de la mala bondad, se producen a copia de tiempo un par de heridas que suelen escocer cuando se tocan: la herida de injusticia y la herida de rechazo.

Estas heridas forman parte del quinteto que popularizó Lise Bourbeau, junto con las heridas de humillación, traición y abandono. Toda herida es una manifestación de un sufrimiento activado por una situación cuyo origen es difícil de precisar, porque tanto puede derivarse de una experiencia dentro de los primeros años de vida, como del alejamiento del plan de vida de nuestra alma, fruto de la identificación con el ego.

Por supuesto, a lo largo de la vida hemos experimentado la mayoría de estas heridas, aunque algunas de ellas toman tintes de trauma por repetición. Toda herida se convierte en un conjunto de filtros emocionales y actitudes vitales que acaban por distorsionar la percepción de la realidad y de las relaciones.

El conocimiento de nuestras heridas es importante aunque, según mi experiencia, todavía es más importante reconocer las estrategias que usamos para evitar sufrirlas, o las máscaras que utilizamos para ocultar su presencia en nosotros. En el caso que nos ocupará,

trataremos con una de esas estrategias en las que se relaciona la injusticia con el rechazo.

Belén es una mujer que ha construido una sólida carrera profesional junto a una familia con un par de hijos que aún no han llegado a la década. Belén se asienta en valores que la guían, es competente y suele caer bien a todo el mundo. La consideran buena persona y se hace respetar.

Belén, sin embargo, debe lidiar muchas veces entre sus intereses, los de sus hijos y la conciliación de agendas con su expareja, el padre de sus hijos. La situación es casi siempre la misma: muchas veces, cuando ella tiene programada una salida con sus amigas o prevé participar en algún retiro de autoconocimiento, su exmarido le antepone problemas en el trabajo o viajes de negocios. Ello implica tanto renunciar a su actividad como hacerse cargo de los niños cuando no le tocan.

En este punto se ponen de manifiesto las dos heridas, porque Belén siente que no le dan lo que ella quiere o necesita y, a la vez, se le exige que haga algo que no quiere hacer. Cuando su exmarido no atiende su necesidad o antepone las suyas, Belén se siente rechazada. Cuando, además, debe hacerse cargo de sus hijos cuando no le tocan, Belén siente que se trata de una injusticia.

Lo bueno del caso es que a Belén, en el trabajo, le ocurre algo parecido con su jefe. En más de una reunión, ante sus colegas, el jefe ha despreciado sus iniciativas para endosarle luego una tarea que se siente obligada a ejecutar. El desprecio es como un rechazo. Ejecutar un proyecto que no es propio es una injusticia.

Por supuesto, las situaciones que describo no tienen por qué identificarse como heridas ni rechazos ni injusticias. Otras personas las etiquetarán de otra manera. No obstante, para los practicantes de la mala bondad es como una condena. Recuerda que ahí se inicia el recorrido de la escisión. Recuerda que a la criatura se le niega algo que desea y se le exige que haga algo que no quiere.

De mayores el tema cambia poco, solo que ahora la herida se ha ahondado más, es más sutil, permanece oculta pero se exhibe en momentos concretos. Y ¿cuál es la reacción de Belén? ¿Cuál es la máscara que utiliza?

Rechazo = huida
Injusticia = rigidez

Efectivamente, los rechazos se intentan resolver con la huida. Es lo primero que sienten Belén y todas las personas sensibles a dicha herida, unas ganas enormes de salir corriendo, de largarse de ahí. No quieren volver a revivir la angustia que acompaña la herida. Los desplantes del marido de Belén, como los desprecios de su jefe, son vividos como un rechazo, una desconsideración a su persona.

Del mismo modo, al sentir que las situaciones son injustas para ella, se tensa, siente como todo su cuerpo se enerva preparándose para la confrontación. A veces llega a la rebelión, sobre todo con sus hijos y su expareja, porque lo vive desde todo su ser. En cambio, en el trabajo no le queda otro remedio que resignarse.

El resultado final es llenarse de una ira que, por supuesto, reprime. Quiere ahorrarse quedar como una boba, no estar a la altura y hacer el ridículo. Todo este proceso pasa por su mente en un instante, porque se han activado sus heridas o, lo que es lo mismo, ya no es ella quien dirige su vida. El ego ha tomado el mando para protegerla de un sufrimiento indeseado.

Belén callará y renunciará a pedir ayuda o a desahogarse con alguna amistad. No quiere estar en deuda con nadie y tampoco tiene claro hasta qué punto la sabrán ayudar, acostumbrada como está a valerse por sí misma.

Hasta que Belén no tome conciencia de esta programación inconsciente, hasta que no reconozca las heridas y las máscaras que la ocultan, seguirá sufriendo cada vez que se repita el mismo patrón: ella desea algo que se le niega, mientras que obedece a algo que se le exige

y que no quiere. Esto no le sucederá solo con sus hijos, con su exmarido y con su jefe. Le sucederá en todas las situaciones que sean un espejo de ese patrón que instaló, practicando la mala bondad.

DE NIÑOS BUENOS A MAYORES RESENTIDOS

Al empezar este libro te conté el caso de mi madre y sus pasos hasta convertirse en una joven obediente y buena persona, aspecto que se mantuvo hasta la muerte de su marido, nuestro padre. Aquel traspaso supuso un cambio en su conciencia. Prácticamente dejó de socializar, se encerró cada vez más, hasta el punto de que las visitas de sus hijos eran cada vez más escasas y breves. ¿Por qué?

La observación familiar nos sirvió para darnos cuenta de que, junto con su estado depresivo, nuestra presencia la hacía sentir obligada. Aparecía de nuevo su programación, no solo de correspondernos, sino sobre todo de estar pendiente de nuestras necesidades y contingencias. Dicho de otro modo, nuestra madre se había cansado de atendernos. Y su vida había sido eso: estar pendiente de las necesidades de todo el mundo y complacerlas. Pasó de ser solícita a tener fobia social.

Así, nuestra madre fue cambiando de actitud. De ser sumisa pasó a ser mandona. De estar pendiente de todo el mundo, a desear que la dejaran en paz, en su mundo y con sus cosas. No soportaba los horarios ni estar pendiente de las señoras que iban a casa a cuidarla. No soportaba que la obligaran, ni tan siquiera los médicos, que tuvieron que pelearse con ella porque no quería ir a ningún hospital. Lo que antes hubiera hecho sin rechistar, ahora se resistía sin importarle dar rienda suelta a su niña primitiva.

Nuestra madre pasó de un extremo al otro. Si antes era incapaz de poner límites, ahora los marcaba indiscriminadamente. Todo en ella se convirtió en un férreo control para que todo ocurriera según sus necesidades. No aprendió a ser asertiva ni a encontrar recursos eficaces. Si nadie te enseña, los conflictos psicológicos los resuelves

pasando de un comportamiento a su contrario. Es la ley compensatoria que ya mencioné anteriormente.

Cierto es que, a medida que nos hacemos mayores, perdemos los filtros que antes formaban parte de las obligaciones sociales. Sencillamente, como predijo Jung, lo inconsciente nos va poseyendo, porque ya no se tienen suficientes recursos para mantener lo que hasta ahora manejaba el personaje. Si no se han realizado procesos de autoconocimiento, lo más probable es que lo reprimido vuelva a aparecer exigiendo su manifestación.

Entonces los mayores se vuelven como criaturas, se van a los extremos opuestos, buscan una forma de compensación psicológica. A nuestra madre, por la gravedad de sus dolencias, tuvimos que ingresarla en una residencia, en la que vive en la actualidad. El proceso que ahora observamos demuestra su dificultad para encontrar armonía. A veces la vemos excesivamente controladora y preocupada por lo que les pasa a otros residentes, el viejo programa, y otras está ausente y enfadada porque quiere hacer lo que le da la gana. No hemos logrado aun que encuentre el equilibrio.

¿Cuál es el futuro que le espera a una persona que se ha pasado la vida sometida a la mala bondad? ¿Cómo es la vejez de los buenistas? Quizás nos pueda ayudar el siguiente punto de vista. El niño bueno que aprende pronto a obedecer acaba por desconectarse de sus prioridades con tal de cumplir los deseos de los demás. Poco a poco se va olvidando de que tiene deseos propios.

Si, además, pertenece a una familia con una fuerte cultura del esfuerzo, la abnegación y una visión existencial en la que el sufrimiento tiene más sentido que el gozo, reservado solo para las fiestas de guardar y sin pasarse, ya tenemos el cóctel perfecto. Esta criatura pertenecerá al grupo de los que prefieren sufrir antes que gozar.

Media humanidad antepone gozar a sufrir. Media humanidad sufre, antes que gozar.

Una de las articulaciones que manejamos los humanos es la que distingue el gozo del sufrimiento. Nos empuja la programación conocida como «principio del placer», solo que nuestro inconsciente atesora otro principio que preferimos ocultar, «el principio de realidad», que nos advierte de que lo temido está al acecho. El displacer también existe. A veces sufrimos y mucho.

Aquellas personas que anteponen el gozo al sufrimiento eligen primero el placer, ¡vamos a pasarlo bien! ¿Y las consecuencias? Ya las sufriremos después. Aquellas personas que anteponen sufrir a gozar, prefieren anticiparse a las consecuencias y evitar los sustos o sufrimientos que puedan producirse. Y luego, si todo está más o menos controlado, se permiten gozar. ¿Cuál de estas dos actitudes domina tu vida?

Las personas que practican la mala bondad, como te puedes imaginar, al desconectar de sus deseos se centran en las dificultades, los costes, las posibles desgracias, lo que puede descontrolarse. Se anticipan a todo, pero no anticipan los goces sino los deberes. Recuerda a aquel paciente que me decía: «Me paso el día observándome y controlándolo todo con tal de sentir que soy buena. Vivo pendiente de hacerlo todo bien».

Así, aprendió que no existe merecimiento ni premio ni nada que tenga valor si no es consecuencia de haber sufrido para lograrlo. Sobresfuerzo y sufrimiento definen a los que prefieren sufrir a gozar. El goce no es una intención, sino una consecuencia. Que haya premio o no, así es la vida. Es lo que toca. Lo primero, hacer lo que se debe hacer, y lo que se debe hacer es costoso, no se hace por gusto, pero se debe hacer. Así se vive la mala bondad.

No sé si lo habrás pensado, pero pasarse la vida así es durillo. Tanto, que llegados a cierta edad, uno ya ha sufrido demasiado por los demás, por quedar bien, por ser servicial o sumiso, por vivir obligadamente, y está harto de las injusticias de portarse tan bien, mientas que los demás hacen lo que les da la gana. Cuando llegan a este punto, los niños buenos se convierten en adultos resentidos.

Llegados a este punto sin retorno, la vejez de los buenistas se convierte en una soledad buscada. La gente les molesta, la familia solo un rato. Su mayor dificultad es encontrar el punto justo de socialización que nos les genere ansiedad.

En este sentido, las familias pueden llegar a ser agobiantes o poco sensibles a sus necesidades. Los tratan como a criaturas o les obligan a llevar un ritmo de actividad que les aturde y desorienta. A la vez, los hijos se encuentran con un cambio de carácter y de hábitos de los progenitores difícil de gestionar. No estamos preparados para convertirnos en padres de nuestros padres.

No te preocupes si estás previendo como será tu jubilación. Solo te anticipo algo que deberás tener en cuenta y que no hace falta que esperes a la vejez para corregirlo, justamente porque para entonces el resentimiento ya no podrá resolverse. Todo consiste en encontrar una sana oscilación entre el goce y el sufrimiento, sabiendo que este último es un mal evitable.

No nacemos con la orden de sufrir. Si miramos de cerca a una criatura que ya ha cubierto los primeros estadios de las necesidad básicas, su orientación es al goce y la experimentación. Es después cuando recibe mensajes y mandatos sobre el miedo y los peligros de la existencia. Es cuando ve a los mayores sufrir cuando ella hace lo mismo, porque así se siente en conexión con la familia.

Por ser fiel a los contextos, soy consciente de que la plaga de personalidades obedientes que existen en nuestra cultura tiene mucho que ver con los escenarios sociales heredados tras generaciones enteras viviendo en guerras y dictaduras. Una educación basada en el miedo al castigo, en la exigencia de la obediencia como una manera más de sobrevivir, ha desarrollado poca conciencia crítica y una capacidad de desobediencia consciente y responsable. Por supuesto, siempre existen honrosas excepciones.

Del mismo modo, cuando hablo con jóvenes que no han vivido en un contexto de extrema obediencia, descubro que la supuesta libertad en la que viven, con muchos menos prejuicios que las generaciones

anteriores, acaba por crear modelos y modas que les imponen castigos si no se cumplen. Con diferente collar, sigue existiendo la exigencia de adaptarse a lo común.

La trampa consiste en que hoy se encumbra al que va de «diferente», así que lo común es ir de diferente, de disponer de tu marca personal. Solo vivimos en una apariencia de libertad porque las personas, a mi modo de ver, siguen actuando con viejos mecanismos psicológicos y sociológicos, generadores de automatismos y dependencias.

Si has estado experimentando durante años la mala bondad, ahora no debes hacer todo lo contrario. Ahora sabes que esa actitud es solo un lado en la oscilación del péndulo. El otro es encerrarte en ti mismo o permitirte hacer lo que te dé la gana. Esa es la polaridad. En ninguno de los extremos vas a estar a gusto.

Entonces hay que remodelar piezas de lo que has estructurado como personalidad sin darte demasiada cuenta, porque creías que eras así. Empecemos por las neuras mayores y luego hablaremos sobre la configuración de las relaciones con los demás.

5

LAS CUATRO NEURAS MAYORES DEL BUEN NEURÓTICO

Después de los primeros resultados de la autopsia a la mala bondad, no me extrañaría que te hubieras llevado las manos a la cabeza pensando en cómo podemos llegar a complicarnos tanto la vida. Perjudicarse a uno mismo forma parte del comportamiento neurótico, por eso me he preguntado hasta qué punto concuerdan los síntomas de la mala bondad con los del neuroticismo.

¿Te han dicho alguna vez que eres un «neuras»? Cuando lo dicen suelen referirse a que estás cargado de manías. Y que tu comportamiento incluye algunas rarezas, una especie de habilidad para amargarte la existencia. Pues bien, la mayoría de personalidades obedientes han desarrollado «neuras». Estas son las cuatro mayores:

1. Rigidez con uno mismo.
2. Una estimable capacidad de perjudicarse.
3. La angustia basada fundamentalmente en el sufrimiento anticipado.
4. La dificultad para gestionar los conflictos, que se resuelven mediante compromisos poco satisfactorios.

LA RIGIDEZ CON UNO MISMO

Empecemos por la rigidez, quizás la característica más definitoria y que he mencionado en varias ocasiones. ¿Qué le sucede a una persona rígida? Que no puede evitar estar pendiente de todo aquello que no funciona correctamente, de todo aquello que no se dice correctamente, de todo aquello que debería ser de otra manera, de todo lo que no encaja en su modelo ideal.

Estar todo el día dirigiendo la atención a lo que no se hace bien es estresante. Sin embargo, las personas rígidas han naturalizado tanto esta actitud que no pueden imaginarse las cosas de otra manera, porque si lo son seguro que están mal hechas. Y aunque intentes cambiar su punto de vista, la angustia interior que sienten por anticipar lo que irá mal puede con ellas.

La rigidez tiene mucho que ver con el control. Una de las características de la mala bondad es la necesidad de tenerlo todo controlado a fin de que no haya sorpresas, de que todo salga según lo previsto y de que no nos pillen en falso, de que no nos desaprueben, critiquen, juzguen o se rían de nuestras incompetencias.

Con tal de evitar esos males mayores, muchas personas lo anticipan todo, procuran tenerlo todo pensado y monitorizan continuamente la actividad de los demás y la suya propia para evitar situaciones desagradables. El problema es que, sin darse cuenta, tales conductas también se vuelven rígidas, invariables, porque si fueran de otra manera perderían el control.

A la rigidez también se la relaciona con la herida de injusticia que tanto ha sufrido la personalidad buenista. Es una herida de la infancia a la que la criatura de entre cuatro y seis años reaccionó poniendo límites a su sensibilidad, imponiéndose mejorar su rendimiento y ser perfecto.

De este modo, raramente admite tener problemas, se reprime para parecer perfecta, controla su ira y evita sentir demasiado, tiene dificultades para establecer relaciones íntimas satisfactorias, tiende al sobresfuerzo y cree que es apreciada por lo que hace y lo que sabe. Un resumen completo de la autopsia que estoy realizando.

No obstante, el control total es imposible al margen de una ilusión. De modo que, cuando aparecen las sorpresas, cuando las cosas fallan o no

se tiene la confianza suficiente en que vayan a salir bien, el cuerpo se tensa y la conducta adquiere tonos que rayan lo obsesivo:

- Se deja de ser flexible. Se reacciona siempre de la misma manera, aunque las situaciones sean diferentes.
- Cuesta horrores tomar decisiones por temor a equivocarse y uno se cierra como una ostra. Aparecen dualidades imposibles de resolver (por un lado y por el otro).
- Los nervios llevan al enfado si las cosas no salen como están previstas.

La rigidez es un mal asunto porque actúa al igual que un antígeno y no ayuda a hacer amistades al generar tensión en las relaciones, generalmente por testarudez. Una persona rígida puede llegar a ser hiriente por su frialdad y su cerrazón. Por eso, en la intimidad, las personas buenas pueden sorprender por su capacidad de hacer comentarios ofensivos e insoportables cuando se sienten cuestionadas o atacadas.

La parte más complicada de la rigidez es la dificultad para ser flexibles. Porque creen que tienen razón, porque ven sus soluciones como las únicas tolerables, porque han aprendido a hacerlo todo bien, porque no pueden entender que las cosas sean diferentes de como ellas las ven.

En este sentido, los pensamientos también rígidos crean una mente rígida, que suele funcionar dicotómicamente (todo es blanco o negro). Su mente fácilmente puede pasar de la obstinación a la obsesión, o pasarse dos noches sin dormir dándole vueltas a aquello que les preocupa.

Encerradas en sus percepción, que consideran acertada, se niegan a reconocer que todo, absolutamente todo puede ser de otra manera. Cuando las situaciones requieren de recursos más flexibles, las persona rígidas quedan en evidencia, tolerando resignadamente hasta que al final te dicen: «¿Lo ves? Si lo hubiéramos hecho como yo dije, esto no habría ocurrido».

No se dan cuenta de que a los demás les importa poco cómo ocurren las cosas, porque no quieren destinar tanto tiempo a anticipar lo que

pueda ocurrir. Simplemente ocurre. Para las personas con rigidez, las cosas se pueden y se deben hacer «siempre bien».

Finalmente, y a favor de las personas que funcionan así, cabe admitir que facilitan mucho las cosas, son muy prácticas, ven lo que los demás no suelen ver y sus anticipaciones parecen dignas de brujería. Lo único que tienen que aprender es a dejar que el resto del mundo funcione a su manera y que entiendan que su extraordinaria capacidad les va bien a ellas pero no necesariamente a los demás. Vive y deja vivir.

UNA ESTIMABLE CAPACIDAD DE PERJUDICARSE

El segundo punto hace referencia a nuestra capacidad de complicarnos la vida, hasta el punto de perjudicarnos a nosotros mismos. Somos nuestro primer y gran obstáculo para ser felices. Esta suele ser una conversación habitual en la consulta terapéutica (P de paciente – T de terapeuta)

P: Todo el mundo me dice que soy muy buena, que todo lo hago r bien y que les gustaría ser como yo.

T: ¿Y cuál es el problema?

P: Que yo no me siento así, para nada.

T: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo te ves a ti misma?

P: No me gusta cómo soy, tengo la autoestima por los suelos y creo todo lo que hago es una mierda.

T: ¿No es muy desproporcionada la diferencia entre la imagen que tie los demás de ti y la que tienes de ti misma?

P: Los demás exageran. Y no saben cuánto sufro para que todo s bien.

T: ¿Qué aspectos tuyos consideras apreciables?

P: Pocos o ninguno. No sé qué tengo de bueno porque todo lo hago obligación y con mucha exigencia.

A pesar de tratarse de una persona en apariencia exitosa, no se permite gozar de sus dotes y virtudes. De nuevo aparecen una rigidez y una autoimagen distorsionada en las que solo valen la valoraciones que

hace de su vivencia interior, sin tener en cuenta sus muchos valores y habilidades.

También suele ocurrir lo siguiente:

P: Tengo muchos problemas en el trabajo porque siempre voy retraso. Todo me cuesta mucho.
T: ¿Estás realizando una tarea para la que estás preparada?
P: Se supone que sí. Logré mi plaza de funcionaria a la primera y la ta que realizo la domino perfectamente.
T: ¿Entonces cuál es el problema, si estás sobradamente capacitada?
P: El problema soy yo. Me complico la vida porque veo que todo mundo lo hace mejor que yo
T: ¿Y eso también te ocurre en otros ámbitos?
P: Por supuesto. Tengo todas las condiciones para ser feliz y en cam me acabo amargando la vida. Y, peor aún, la de los demás. Nu estoy satisfecha con nada. Me enfado por nada para luego senti culpable.

En ambos casos, la persona se perjudica a sí misma. Así es la vida de estas personalidades. Lo pueden tener todo, pero ellas mismas se encargan de estropearlo todo. ¿Te suena? ¿Cuántas personas conoces que, a pesar de tenerlo todo a favor para sentirse bien, se acaban sintiendo mal? ¿Crees que es casualidad? ¿Crees que tienen mala suerte? ¿Tan malo es el karma que arrastran que no pueden ser felices ni siquiera un ratito? ¿No es curioso que se repitan las mismas escenas cada dos por tres?

EL SUFRIMIENTO ANTICIPADO

En mi lenguaje terapéutico me ha ido muy bien distinguir entre miedo y angustia. Puede que a ti también te sirva esta distinción simple y clara:

El miedo es una reacción proporcionada a un peligro que hay que encarar, mientras la angustia es una reacción desproporcionada a un peligro imaginario. Es lo que solemos llamar «miedo anticipatorio».

El miedo es una reacción necesaria ante un peligro evidente y objetivo. En cambio, la intensidad de la angustia es proporcional a los significados, pensamientos o creencias que tenga la persona afectada, sobre todo si proyecta a futuro todo tipo de desgracias, a las que por supuesto se siente incapaz de dar respuesta.

Angustias puede haberlas de todo tipo (por necesidad afectiva, por poder, por competencia, por hostilidad…), aunque todas tienen tres características fundamentales:

- Una sensación imprecisa pero molesta que suele instalarse entre el plexo solar y el diafragma.
- La creencia de que existe un peligro abrumador.
- La convicción de la propia indefensión, es decir, no vernos capaces de superar el peligro.

Ahora podrás entender la dificultad que tenemos los profesionales a la hora de abordar las angustias. La persona cree que eso que la hace sufrir podría ocurrir. Y nosotros sabemos que solo está en su mente. No hay argumentación persuasiva posible. De nada servirá decirle:

No te preocupes porque eso no tiene por qué ocurrir. Lo más probable es que no suceda como te estás imaginando.
Todo son neuras que tienes metidas en la cabeza. Céntrate en el presente.

Entonces, ¿cómo se acaban resolviendo las angustias? Habitualmente podemos observar tres tipos de conducta:

1. La racionalización.

¿Por qué les damos tantas vueltas a las cosas si sabemos que no servirá de nada? Porque no encontramos otra manera de librarnos del dolor o del malestar emocional. Al final llegamos a la parálisis por análisis, conscientes de que tamaño esfuerzo no ha servido más que para que nos encontremos aún peor. La causa no es otra que haber convertido la

angustia anticipada en un temor racional, es decir, que tenga sentido el relato que le contaremos al mundo para justificar tanto sufrimiento.

2. El esfuerzo voluntarioso.

Alguna personas prefieren resolver la angustia mediante actos valerosos. Así, si tienen un miedo atroz a la oscuridad, se meten en una tienda de campaña en medio del bosque y pasan ahí la noche, tragándose todas las manías, fobias y anticipaciones que las aturden. Desde luego, puede funcionar temporalmente, aunque eso no significa que alcance aspectos de la personalidad que pueden generar otras angustias.

3. La narcotización.

Cuando la angustia es muy elevada, algunas personas recurren a la solución más inmediata, que no es otra que la narcotización emocional a través de lo que tienen más a mano, como la comida, la bebida, el juego y toda la larga lista de adicciones que pueden haber estado disponibles para la persona en otros momentos de su vida. Es la estrategia de tapar el dolor, de adormecer las emociones y la mente para que dejen de molestar. Pero su efecto dura poco y sus secuelas generan una nueva angustia.

Si atendemos a los orígenes de muchas de nuestras angustias viajaremos inevitablemente a nuestra infancia, aunque a lo largo de una vida pueden ocurrir contingencias y situaciones con el suficiente dramatismo como para dejarnos traumatizados, incluso cuando creíamos que ya lo sabíamos todo de la vida.

No obstante, gran parte de las angustias, sobre todo las relativas a la mala bondad, se fundamentan en aquella experiencia fallida del niño cuando intentaba encajar en los modelos parentales, que se traducirá en tres tipos de angustia, según Antonio Blay: de identidad, de soledad y de impotencia.

- Angustia de identidad: no soy nadie.

- Angustia de soledad: no merezco ser querido.
- Angustia de impotencia: no puedo.

¿Cuál será la respuesta de la criatura ante tales angustias?:

- Ante la angustia de identidad, los niños intentan llamar la atención de dos maneras: o siendo demasiado buenos o demasiado rebeldes. Es la misma situación resuelta de forma proactiva o reactiva.
- Ante la angustia de soledad también se producen dos respuestas: una la llamamos «hiperactivación del apego», que es la que muestra la criatura que busca continuamente que la tomen y le muestren afecto o se agarra todo el día a las faldas de su madre. La otra estrategia es la «desconexión», la del niño que se centra en sus juguetes, le cuesta mostrar afecto y lo desplaza, por ejemplo, a un muñeco.
- Finalmente, ante la angustia de impotencia observamos un par de estrategias más. Una consiste en controlar e incluso manipular a los demás para que no nos sorprendan. La otra es la estrategia del caracol, es decir, encerrarse en uno mismo, desaparecer del cuadro e inhibirnos ante aquello que se nos hace imposible. Si no puedo controlar el juego, prefiero no jugar.

De este modo, ya desde la infancia, se notan las tendencias en la resolución de la angustia que, junto al temperamento, marcarán nuestro futuro: unos niños desarrollarán la capacidad de adaptarse, otros desarrollaran ansiedad y un pequeño grupo practicará la inhibición.

Por suerte, crecemos y aprendemos. No obstante, estas grandes estructuras son como autopistas en las que podemos decidir la velocidad y los carriles que ocupamos, sin embargo, no podemos cambiar de carril. Para ello necesitaremos un trabajo profundo de autoconocimiento y desarrollar estrategias para que estas estructuras no nos fastidien la vida, sobre todo cuando nos estresamos.

LA DIFICULTAD PARA GESTIONAR LOS CONFLICTOS

Toda persona obediente sabe que uno de sus talones de Aquiles son los conflictos. No los soportan, los rehúyen. Cuando no lo pueden evitar, lo remedian dejándose ganar, metafóricamente hablando, combatiendo la angustia a base de renunciar a sus satisfacciones o ganancias. Exagerando, podríamos decir que prefieren perderlo todo antes que entablar una larga negociación o mantener un estado permanente de conflicto. Veamos un ejemplo.

Antonio se separó de su mujer después de diez años y con dos hijos de por medio. A los tres años de relación, Antonio se dio cuenta de que aquello no estaba siendo como lo había imaginado. Pero ya estaba hecho. Dos años después llegó el primer hijo. Más tarde, para intentar resolver sus problemas de pareja, intentaron ser padres de nuevo.

Antonio se instaló en la obediencia, el esfuerzo y la obligación hasta que ya no pudo más. Hace un año apareció otra mujer de la que se enamoró, aunque lo vivió en secreto y como algo supuestamente pasajero. Debido a su personalidad, vivió lo inaceptable, lo incorrecto, de forma oculta, disociada.

Finalmente, Antonio le planteó el divorcio a su pareja. Había llegado la hora del conflicto real. Ahora debía tomar decisiones, algunas de las cuales tenían que ver con sus intereses. ¿Y qué hizo Antonio? Renunciar a casi todo. No pudo soportar la angustia creada en su mente, dividida entre dos partes en conflicto.

Si me quedo por mis hijos, será un infierno.
Si me voy, estar sin mis hijos será un infierno.
Si me quedo, el que lo pasará mal seré yo.
Si me voy lo pasarán mal los demás, aunque sea por mi bien.

Le pesó tanto la culpa, el miedo a la reacción de su pareja y la incertidumbre que prefirió aliviarse de tanta angustia a costa de ceder en todo, excepto en la custodia de los hijos, lo que no le resultó difícil, dado que lo había entregado todo: «No quiero nada para mí, ya me apañaré. Solo quiero seguir viendo a mis hijos».

¿Quería Antonio realmente entregarlo todo? En sus pensamientos y por la insistencia de sus abogados era consciente de que lo justo era una

partición equitativa. La base de la negociación no eran los sentimientos, sino los intereses, cosa que saben muy bien lo que se dedican a la mediación.

Sin embargo, a Antonio le abrumaba la angustia. Disponía de un principio ordenador: «Para que yo sea yo, para que yo disponga de lo mío, otro tiene que pasarlo mal, porque le causaré dolor». Se instaló el «me sabe mal». Y por eso Antonio lo perdió casi todo, aunque se sentía orgulloso por mantener la relación con sus hijos.

He resumido estas cuatro formas de neurosis de las personalidades obedientes. A veces, cuando ofrezco charlas, me preguntan sobre mi visión acerca de cómo anda el mundo. Suelo contestar que vivimos neuróticamente bien, hasta que nos pilla algún brote psicótico y entonces queremos quemarlo todo. Digo esto porque no todo está en nuestra personalidad, sino también en los contextos que habitamos.

No es de extrañar, teniendo en cuenta que nos pasamos el día obligados a enfrentarnos a problemas de competitividad, de rendimiento, de temor al fracaso, de aislamiento emocional, de desconfianza hacia el prójimo y de falta de autoconocimiento, por mencionar algunas de las múltiples dificultades que arrastramos a diario. Las condiciones que se generan en nuestros sistemas de vida son para estar «muy neuras».

Entonces, cabe preguntarse:¿Qué causa nuestras angustias? ¿La manera de ser o las circunstancias? ¿Qué tiene que ver una cosa con la otra? Déjame que te lo cuente a mi manera.

Una forma de entender la vida es observar su funcionamiento de forma entrelazada. Todo está conectado y en su movimiento constante crea condiciones de experiencia. A veces las condiciones nos favorecen y otras no. A veces todo funciona según nuestras expectativas y otras al revés de lo que esperábamos. Formamos parte del entrelazamiento del mundo y, por tanto, somos vulnerables a contingencias y sincronicidades.

Ante lo que ocurre, que yo llamo «condiciones de experiencia», que se manifiestan en forma de sucesos concretos, nuestra personalidad creará, interpretará y responderá dependiendo del estadio de conciencia que hayamos adquirido, que se traduce en un filtro, un mapa personal o la

visión que tenemos del mundo, de los demás y de nosotros mismos. De este modo solemos decir que la realidad personal la generamos nosotros mismos.

Visto así, no podemos decir que las circunstancias son las que generan angustia, porque entonces todo el mundo sufriría e interpretaría lo mismo. No cabe duda de que hay circunstancias mejores que otras, de que todo nos condiciona. Solo que, de nuevo, todo dependerá de cómo decidamos interpretarlo y de los límites que pongamos a los condicionamientos.

Las personas que sufren, neuróticamente hablando, no disponen de la fluidez necesaria para adaptarse o decidir cómo quieren vivir las condiciones de sus experiencias. Están atrapadas en una forma de pensar que nada tiene que ver con las circunstancias, sino con su mente. Han construido una rigidez de pensamiento que no les permite ver más allá ni cambiar su forma de interpretar la realidad.

En cambio, consideran que su sufrimiento viene avalado por las circunstancias. Aunque cueste de creer, las circunstancias (condiciones de experiencia) reflejan nuestro mundo interior, así como de la interiorización que cada cultura realiza sobre aquello que existe. Lo que ocurre no trae consigo su significado. Lo creamos a través del lenguaje.

Karen Horney fue una psicoanalista alemana que en 1937 publicó un libro titulado *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*, en el que ofrece una primera definición sobre la neurosis, consciente de que se trata de una mera aproximación:

> La neurosis es un trastorno psíquico producido por temores, por defensas contra los mismos y por intentos de establecer soluciones de compromiso entre las tendencias en conflicto. Debido a razones prácticas, solo conviene llamar «neurosis» a este trastorno cuando se aparta de la norma vigente en la cultura respectiva.

Visto esto, acabo este punto como lo empecé: quizás haya algo de verdad en la idea de que todos vamos a ser un poco neuróticos mientras vivamos en una cultura excesivamente neurotizada. Dado que el trastorno es ya la norma, nos parece lo más normal del mundo vivir entre neuras.

Sin embargo, no tiene por qué ser así. A raíz de la pandemia de la Covid-19 se ha incrementado la atención sobre la salud mental y las

consultas de los psicólogos están llenas. Empezamos a entender que nuestras vidas no son como los puzles, hechos de diferentes piezas. Somos un todo que precisa de una pieza fundamental que llamamos coherencia. Es a lo que aspiramos y no a justificarnos por cuatro neuras mal puestas.

6

LA ANSIEDAD DE SER UNO MISMO Y SERLO CON LOS DEMÁS

Hemos llegado al corazón de unos de los mayores conflictos que vive el ser humano. Consiste en ser capaz de ser uno mismo y serlo junto a los demás. Cada día bregamos entre el instinto de ser espontáneos y la responsabilidad de ser auténticos ante los demás.

Digamos que la dificultad tiene dos capas: la primera, guiar a nuestros niños primitivos y espontáneos hacia una maduración que encuentre el equilibrio entre deseos y necesidades. La segunda, los límites que situamos entre nosotros y los demás. El problema es que ambas capas se interponen, deben manejarse a la vez, no hay una sin la otra, porque nuestras vidas están constituidas por nuestras relaciones.

Volviendo de nuevo a mi maestro, recuerdo que en una pizarra en blanco dibujaba un gran círculo que luego dividía en dos partes. En una parte escribía la palabra «proactividad» y en la otra la palabra «reactividad».

Nos contaba que los niños, símbolo inequívoco de espontaneidad, viven con ambas partes. A veces son proactivos, preciosos, con gestos y detalles que nos enternecen y nos abren el corazón, mientras que al momento siguiente son capaces de crear un infierno con sus gritos,

lloros, rabietas y exigencias. En los dos casos, sin embargo, son espontáneos. En un caso proactivos, en el otro reactivos.

Al hacernos mayores se supone que vamos perdiendo tal espontaneidad para convertirnos en personas más maduras y estables. No solo nos conviene para superar esas etapas de «egoísmo natural», sino también como ejercicio de convivencia con los demás, testigos de nuestra capacidad de convertirnos en personas responsables, al igual que hacemos nosotros con el prójimo.

Sin embargo, tal atestiguación tiene un precio muy elevado: nos jugamos la valía. Nos jugamos ser reconocidos o juzgados por los demás. El peso de la validez, de medirnos con los demás, de compararnos y apreciar tanto como ser apreciados, es enorme. Nos jugamos la autoestima.

Dejaré claro que la palabra responsabilidad significa, etimológicamente hablando, «dar respuesta». De este modo, se entiende que ser responsables es lo mismo que ser capaces de dar respuestas a los embates de la existencia y a la relaciones con los demás. Solo que por ahí es por donde empiezan los problemas, porque estos procesos no son iguales para todo el mundo y cada cultura tiene sus formas propias de entender lo que se espera de una persona madura.

Hay quienes no quieren madurar. Son *puer aeternus*, son «Wendy o Peter Pan». Se sienten mejor permitiendo que la espontaneidad presida su vida. Huyen de las responsabilidades, se comprometen poco y escogen actividades hedónicas o juegos de mayores, pero juegos en definitiva. Estas personas confunden la espontaneidad con la autenticidad. Igualan lo espontáneo a lo bueno. Creen que por salir así, tal cual, es más real, más auténtico.

En el otro extremo están las personas que han anulado a sus niños eternos para convertirse en personas intachables, exigentes, rígidas, normativas, serias y llenas de compromisos. Estas personas confunden la autenticidad con la moralidad, porque hacen todo lo que conviene a la perfección. Parecen maduras y auténticas. No obstante,

el coste es encerrar a sus niños y niñas interiores en las mazmorras de lo oculto, de lo inconsciente.

En medio de estas dos polaridades estamos casi todos, haciendo lo que podemos. A veces nos dejamos llevar por nuestros niños, a veces nos cargamos de responsabilidades. Sin embargo, todo sucede en tanto que tenemos en cuenta a los demás y los demás nos tienen en su cuenta.

Antes de seguir adelante con las diferentes perspectivas que nos ayudarán a entender esta necesaria pero a veces angustiosa relación, quiero aclarar un par de reflexiones.

La primera tiene que ver con la oscilación que mantendremos toda la vida entre lo espontáneo y lo auténtico. No se trata de ser lo uno o lo otro. Ahí está el error. Se trata de conquistar la sabiduría de manejar los tiempos o ritmos, los contextos y las necesidades entre nosotros y los demás.

No existe un manual que nos diga qué hacer en cada caso. Tendrás que aprenderlo por ensayo-error, aunque ahora al menos sabes cuáles son los elementos que tienes que manejar. No debes perder tu espontaneidad, y a la vez hay que transformarla en autenticidad.

Mi mejor ejemplo en este sentido, mi inspiración, es mi colega Antonio Bolinches. Nunca he dejado de admirar su autenticidad, incluso en medio de sus arranques espontáneos. De su maestría inserto esta idea: «La autenticidad se consolida cuando somos capaces de lograr que lo que hacemos esté en sintonía con lo que somos».

Para ello es necesario sentir que somos capaces de decidir nuestra conducta de acuerdo con nuestro criterio, con nuestra decisión. Y nuestra decisión debe mantener un sentido de coherencia (pienso, digo, siento y hago congruentemente). En palabras de Séneca:

> Sea esta la regla de tu vida: decir lo que sentimos, sentir lo que decimos, en suma, que la palabra vaya acorde con los hechos.

En cambio, las personas que se pierden en su espontaneidad o, por el contrario, se encierran en su moralidad, no pueden ser sí mismas. Esta polaridad ya la definió el filósofo danés Søren Kierkegaard al distinguir entre aquellas personas que renuncian a ser sí mismas, atrapadas en sus necesidades y/o hedonismos, de aquellas que viven en la desesperación de querer solo ser ellas mismas, conocida como la desesperación de la obstinación. O demasiado pusilánimes o demasiado estrictos. A los dos les falta su complementariedad.

Los niños son espontáneos pero no son auténticos, porque no pueden decidir respecto a su reactividad. Los adultos hiper responsables no son auténticos porque solo pueden ceñirse a la norma y la perfección. No pueden integrar a su niño interior, lo tienen reprimido. Ser coherente no significa ser rígido. Significa hacerse cargo de la propia espontaneidad.

La segunda reflexión tiene que ver con los límites. En toda relación deben establecerse límites para saber cómo movernos en ella. De no haberlos aparece la confusión, la falta de respeto a las líneas rojas, la necesidad enfermiza de fusión o la sumisión a los deseos del otro. Dicho de otro modo, arrastramos un miedo atávico a que el otro nos pueda engullir o abandonar, del mismo modo que puede apoyarnos y crear con nosotros.

A muchas personas les cuesta poner límites. Les parece que restringen la relación, que la coartan o que no les permite ser espontáneos. Suelen ser personas que practican una especie de confianza «ciega», que creen que «todo el mundo es bueno» y que no hay nada más bonito que acercarnos, más que alejarnos. Dicho de otro modo, no tienen una conciencia clara de los límites.

También hay personas que temen el conflicto, el rechazo o el abandono y no ponen límites con tal de lograr que todo se mantenga lo más unido posible. Finalmente, están las personas escarmentadas porque no se respetó su intimidad, porque se abusó de su confianza o

se produjo una traición, que ponen más fronteras que límites. Hasta que no alcanzan cierto nivel de confianza, no se mueven de su lejanía.

En todo ello tendrá mucho que ver cómo se establecieron las relaciones en el seno de la familia. En realidad, a lo largo de la evolución humana hay multitud de situaciones diferentes, y por ello es necesario aprender.

> “*Poner límites consiste en ‘delimitar’. Y delimitar es definir claramente permisos y prohibiciones. Tener un mapa ayuda mucho más que navegar a mar abierto*”.

Cuando estoy en un lugar costero me gusta contemplar la inmensidad del mar. Hay algo maravilloso en su extensión. No tiene límites. A uno le entran ganas de perderse como si de una gota se tratara. Uno se imagina el cielo así, como un infinito en el que expandirse.

Sin embargo, también emerge en mí una sensación de pérdida y ahogo, como si pudiera desvanecerme en la inmensidad, como si mi ego temiera desaparecer. Y entonces miro al otro lado, a la costa. Y veo que la tierra ha construido delimitaciones naturales.

Pero esas delimitaciones no son obstáculos, ni deformaciones. Permiten darle un nuevo sentido al mar, lo concreta, incluso lo embellece. Pueblos enteros se han construido en esas delimitaciones y nos encanta admirarlos, porque expresan nuestro doble deseo: expandirnos y restringirnos.

Con las relaciones debería ocurrir lo mismo. Nos permiten descubrir al otro sabiendo que nunca alcanzaremos toda su extensión, excepto en algunos momentos de fusión, instantes en los que parece que somos la misma piel y el mismo corazón. Algunas veces tocaremos la eternidad, otras los límites de la realidad. Aceptar esa oscilación

también es una manera de abordar la angustia de querer ser nosotros mismos y serlo junto a los demás.

Para ello debe existir una condición, seguramente la más difícil de todas. Establecer relaciones desde la libertad. En una relación consciente no solo se respetan los límites y se atienden los permisos y necesidades. No es solo una contribución a la felicidad del otro ni sentir compasión por él cuando sufre.

Una pareja o relación consciente es aquella en la que cada uno se ha liberado de las imágenes, sombras y heridas que arrastra de su pasado. Quererte libre es haberme liberado de los prejuicios hacia ti, como tú de los tuyos hacia mí. Es entonces cuando la pareja es libre, se vive desde la libertad y ama ser libre con el otro.

Es cierto que en la actualidad este planteamiento parece más una aspiración que una realidad, aunque está calando en muchas conciencias que han entendido que no puede haber otro camino si queremos construir relaciones sanas y no acabar en los juzgados o en las noticias.

¿Qué es lo que no soportas de tu pareja? ¿Qué te pone de los nervios cada vez que lo hace? ¿Qué no acabas de aceptar de él o ella? ¿Qué estás esperando que cambie en la relación? ¿En qué se parece tu pareja a tu madre o a tu padre? ¿Qué estás esperando que sea?

Estas son algunas preguntas que podrían darte pistas de hasta qué punto estás proyectando sobre tu pareja. Liberarte de esas imágenes, liberarte de la expectativa de que el otro cambie, liberarte de la esperanza de que llegue un día en que todo cambie, liberarte de convertir al otro en una extensión de ti es una de las tareas básicas de toda pareja que quiera considerarse «consciente».

Los practicantes de la Gestalt conocen bien la oración que escribió su fundador, Fritz Pearls, en un momento de crisis con su pareja:

Yo soy yo, y tú eres tú.

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas,
ni tú lo estás para cumplir las mías.
Si por el camino podemos encontrarnos, será fabuloso.
Si no, no tiene remedio.

¿Qué te parece esta declaración? Sin duda es un desafío a la autonomía, por no decir a la independencia, dentro de la relación. Cada uno es cada uno y cada uno hace lo suyo. Encontrarse es casi una condición azarosa. ¿Le dirías estas mismas palabras a tu pareja? ¿Crees que describen la realidad de una relación?

Walter Tubbs, un poco más tarde, quiso recomponer la conocida oración andaré ir unos pasos más allá de Pearls:

Si yo hago solamente mi tarea y tú haces la tuya,
corremos el peligro de perdernos el uno en el otro.
No estoy en este mundo para vivir según tus expectativas,
sino que estoy en este mundo para confirmarme
como un ser humano único,
y ser confirmado por ti.
Nosotros somos nosotros mismos en plenitud
solamente en relación los unos a los otros.
El yo separado del tú se desintegra.
Yo no te encuentro a ti por casualidad,
sino que te encuentro por una vida activa de búsqueda.
Más que dejar que las cosas acontezcan,
yo puedo hacer que realmente estas cosas sean una realidad.
Tengo que empezar por mí, es verdad,
pero no tengo que terminar conmigo mismo.
La verdad empieza con dos.

Todo cuanto te explicaré a continuación puede leerse como los ladrillos que construyen los mayores desafíos a un yo que, de repente, se encuentra con un tú con el que, además, deberá construir un nosotros, sea una empresa, una pareja, una familia o una institución.

EL INFIERNO SON LOS DEMÁS

Imagínate que vas al teatro con unos amigos. Se apagan las luces, se abre el telón y aparece una escenografía que representa un cuarto, aunque por la decoración se advierte que podría tratarse del infierno. Quizás estemos en una estancia del averno.

Aparece en escena un camarero que acompaña a un hombre al que llama señor Garcín. El camarero se va y regresa con una mujer a la que llama Inés. La escena se repite, el camarero desparece para entrar de nuevo al cabo de un momento con otra mujer, a la que se dirige como Estelle.

Una vez situados los tres personajes, el camarero sale por última vez cerrando con llave la puerta de la estancia. Qué extraño. Si se trata del infierno ¿dónde está el diablo? ¿Cuándo aparecerá el verdugo? ¿Quién los va a torturar? ¿Quién les pedirá que rindan cuentas?

Sin embargo, personajes y público descubren que están ahí para torturarse entre ellos, para rendir cuentas entre ellos. Van repasando su vida y confesando los actos que los han llevado hasta ese lugar. Al final de la obra, Garcín exige salir. De inmediato, la puerta se abre, pero ninguno sale. ¿Por qué?

Han descubierto que no pueden vivir los unos sin los otros. Existe una cadena que los une. No puede haber salvador sin víctima, maltrato sin sumisión, hijos sin madres, actores sin espectadores. Aunque cada uno se considere único e imprescindible, todos cumplen su función. Se trata de una dependencia demoníaca. Fin de la obra.

Al salir del teatro te vas con tus amigos a tomar unas copas. La discusión sobre el contenido de la obra ha despertado puntos de vista diferentes, algunos radicalmente opuestos, lo que ha provocado algún tira y afloja. Te vas a casa y de camino revives la discusión y te das cuenta de que te has llevado un disgusto por los comentarios fuera de lugar que no esperabas de tu mejor amigo, que te han avergonzado, y sigues guardando mucho rencor hacia esa mujer a la que no soportas.

Entonces te das cuenta de que estás reviviendo la obra que acabas de ver, sin los soliloquios de cada personaje confesando sus pecados. Te cuesta dormir porque sigues visualizando las ofensas que has

recibido por parte de tus amistades. Puede que duerman tranquilos mientras tú no puedes dejar de pensar en ellos.

La obra de teatro no es imaginaria, sino una creación del filósofo Jean Paul Sartre . El 27 de mayo de 1944 estrenaba *A puerta cerrada,* una metáfora sobre la influencia de la mirada ajena en la psique personal. Es lo que se conoce como «los otros en mi».

Del mismo modo que tenemos la mirada puesta en los demás, ellos también nos miran incluso cuando estamos solos. Dicho de otro modo:

No hay manera de aislarse dentro de uno mismo porque ahí van a aparecer los pensamientos que hemos introyectado de los demás. Por eso Sartre universalizó la idea de que «el infierno son los demás».

El mundo sería mucho mejor para todos si funcionara según nuestra percepción, ¿verdad? Con lo bien que nos apañamos solos. Sin embargo, muchos aspectos de nuestro comportamiento son ciegos, porque no podemos vernos a nosotros mismos. Del mismo modo, nuestra verdad basada en creencias no es la única. Cada persona cree en lo que cree y construye la realidad en la que vive. Hay tantas realidades como personas. El problema es esperar que el otro viva mi realidad. Lo más difícil, sobre todo, es comparar realidades.

Aun siendo así, la opinión del otro es importante. Nos preocupa más o menos. Aparecen los miedos a que nos hieran por mostrarnos tal como somos. No hay más salida que protegerse bajo la máscara de la apariencia. Dicho de otro modo, es el infierno de ser lo que no somos.

Así es la vida de las personas obedientes: un intento perpetuo de encajar, de adaptarse a las circunstancias aunque no quieran, con tal de evitar la angustia de sentirse rechazadas. Para ello precisan de la aprobación de los demás.

Sartre nos dejó una cita importante para entender la metáfora y para que no nos quedemos con la impresión de que, efectivamente, el mundo sería mejor sin los demás. Más bien sería terriblemente aburrido, de un *horror vacui* insoportable:

La expresión «el infierno son los demás» siempre se ha entendido mal. Han creído que con ello quería decir que nuestras relaciones con los demás siempre están envenenadas, que siempre son infernales. Y, sin embargo, lo que quiero decir es algo bien distinto. Quiero decir que si las relaciones con el otro están torcidas, viciadas, entonces el otro solo puede ser el infierno. ¿Por qué? Porque los demás son, en el fondo, lo más importante de nosotros mismos, para nuestro propio conocimiento de nosotros mismos. Cuando reflexionamos acerca de nosotros, cuando intentamos conocernos, en el fondo usamos conocimientos que los demás ya tienen acerca de nosotros, nos juzgamos con los medios que los demás tienen —nos han dado — para juzgarnos. Diga yo lo que diga o sienta acerca de mí, siempre el juicio ajeno entra en ello. Lo que quiere decir que, si mis relaciones son malas, me coloco en una dependencia total respecto del otro y entonces, en efecto, estoy en el infierno. Y existe cantidad de gente en el mundo que está en el infierno, porque depende demasiado del juicio ajeno. Pero eso no quiere decir en absoluto que no se puedan tener otras relaciones con los demás, solo señala la capital importancia de todos los demás para cada uno de nosotros.

Pues bien, poco se podía haber imaginado el filósofo francés que al cabo de ochenta años a ese infierno se le pondría un nombre: «ansiedad social», expresión más honrosa que la antigua «fobia social». Consiste en un miedo profundo a la evaluación de los demás que se resuelve, habitualmente, evitando las relaciones sociales.

EL YO IDEAL Y EL IDEAL DEL YO. LOS DOS NARCISISMOS

Volvamos de nuevo a la infancia. Seguro que en casa viviste experiencias tanto agradables como desagradables, tanto duras como divertidas, tanto de amor como de rechazo. Debo insistir en que las referencias a nuestra infancia no deben presuponer que tuvimos unas vidas desgraciadas, que nuestros padres fueron un desastre y que toda la culpa de nuestros nudos emocionales debe recaer sobre su mal hacer.

En general, los padres y madres hacen lo que pueden con la mejor de las intenciones, y además los sistemas pedagógicos y los mandatos sociales respecto a esta relación tan importante van cambiando cada generación. Todos somos hijos de los tiempos que nos han tocado vivir. Lo mismo vale para los padres y las madres.

Dicho esto, la vida interior de una familia y los procesos de aprendizaje y de crecimiento que en ella suceden siguen dando ciertos resultados que la piscología del desarrollo personal tiene en cuenta. Dado que este trabajo se centra en la mala bondad, intentamos desvelar aquellos patrones que se fueron generando en las etapas que corresponden a los primeros años de vida.

Desde este punto de observación podemos contemplar cuatro líneas o guiones básicos de crecimiento de nuestra personalidad. Por un lado, aquellas criaturas que fueron encumbradas a estadios de gran idealización: «Hijo, has venido a este mundo a hacer cosas grandes», «eres una persona especial», «todo el mundo te amará». Así, fueron tratadas incondicionalmente desde la admiración, sin crítica alguna, porque todo lo hacían bien. Estas criaturas consentidas forjaron una idea de sí mismas como «ideales». Crecieron convencidas de que eran un modelo de perfección. Esto huele a narcisismo, ¿verdad?

Un segundo grupo lo conforman aquellas criaturas que crecieron adaptándose a un «ideal del yo». En este caso, el factor del éxito no le corresponde a la persona, sino a su capacidad de convertirse en lo que se espera de ella.

A diferencia del yo ideal, blanco de amor a sí mismo, lo que busca el ideal del yo es satisfacer lo que de él se espera, que suelen ser ideales familiares y sociales como la bondad, la rectitud o la sinceridad. No hay incondicionalidad, sino la demostración, día a día, en cada situación, de que se hace todo lo posible por ser ideal.

Este modelo también puede observarse en familias en las cuales los hijos han sido sobreprotegidos de un mundo que se les presentó como amenazante y por el cual deben pasar cumpliendo obedientemente todas sus normas. Esto huele a mala bondad, ¿verdad?

Veamos un tercer grupo de criaturas que lo único que encontraron en casa fue menosprecio, desvalorización, abusos y pocos halagos. En este caso fallaron las bases fundamentales de la confianza, de modo que se instaló la imagen o idea de ser menos que el resto, de

ser una persona equivocada e insegura que no merece las cosas buenas de la vida.

También puede darse en niños que fueron criados por familiares, en muchos casos los abuelos, y tuvieron poco contacto con los progenitores porque trabajaban o viajaban, para los que toda valoración en positivo estuvo relacionada con lo que hacían. Tuvieron un amor proveído, es decir, quizás no les faltó de nada, excepto lo que más deseaban, que era el cariño familiar. Esto huele a narcisismo vulnerable o victimismo, ¿verdad?

Por último, demos por hecho que también ha habido familias en las que todo ha ido razonablemente bien. Las criaturas han crecido en un ambiente estable, con padres y madres facilitadores de un apego sólido y una confianza absoluta en sus posibilidades. Existió lo fundamental: amor, estabilidad y perdurabilidad. Se les juzgó lo necesario, se instaló la cultura del esfuerzo y los premios fueron acordados. Huele a seguridad, ¿verdad?

Con estos cuatro ejemplos podemos apuntalar los cuatro grandes guiones de las relaciones humanas, que también denominamos posiciones existenciales, lo que significa que la criatura ya ha creado ciertas convicciones sobre sí misma que se resumen así:

1. Estoy bien.
2. No estoy bien.
3. Tú estás bien.
4. Tú no estás bien.

Si combinamos estas convicciones veremos aparecer cuatro programas que suelen dar visibilidad a nuestros estilos afectivos:

1. Estoy bien, tú estás bien (apego seguro, confianza).
2. No estoy bien, tú estás bien (apego ansioso ambivalente, dependencia, ideal del yo).

3. Estoy bien, tú no estás bien (apego evitativo, yo ideal, tendencia narcisista).
4. No estoy bien, tú no estás bien (apego desorganizado, narcisismo vulnerable o victimismo).

Estas posiciones existenciales marcarán una larga etapa vital hasta que el individuo tome conciencia de su gestación, de sus características y sus consecuencias, y adopte el firme compromiso de cambiar el modelo. Suele ocurrir que, cuando llegan a las consultas psicológicas, las personas ya han pasado por un rosario de situaciones repetidas en las que una y otra vez se estrellan contra sus estilos de apego, por mucho que se juraran que no volverían a pasar por lo mismo. La buena noticia es que se puede salir de ahí.

CONFIANZA EN LOS DEMÁS (Evitación) / CONFIANZA EN MÍ (Dependencia)	Positiva (Baja)	Negativa (Alta)
Positiva (Baja)	**SEGURO** Apego seguro Yo estoy bien, tú estás bien Autónomo Actitud vital: Avancemos	**PREOCUPADO** Apego ansioso Yo estoy mal, tú estás bien Dependiente Actitud vital: Me voy
Negativa (Alta)	**HUIDIZO** Apego evitativo Yo estoy bien, tú no estás bien Autosuficiente, narcisista Actitud vital: ¡Vete!	**TEMEROSO** Apego desestructurado Yo estoy mal, tú estás mal Evitativo. Narcisismo. Vulnerable Actitud vital: Desánimo

Aquí tienes un diagrama para orientarte con los estilos de apego renombrados según las investigaciones más actuales. Las variables fundamentales son:

- La confianza en uno mismo y la confianza en los demás, positiva o negativa.
- Entre paréntesis arriba, los grados de dependencia según la confianza en mí, y a la izquierda los grados de evitación respecto a la confianza en los demás.

Las personas con apego seguro son las que salen más bien paradas, y sin duda es la aspiración de todos, porque maneja positivamente la confianza en sí mismo y en los demás. Son personas autónomas que no rehúyen la intimidad y suelen tener relaciones sanas.

En cambio, los apegos ansiosos los sufren aquellas personas que no confían lo suficiente en sí mismas, y por ello crean dependencia hacia sus parejas. Su mayor sufrimiento y preocupación es el bienestar de la relación y temen el abandono, de ahí su carácter ansioso.

Las personas con apegos evitativos confían mucho en sí mismas, de ahí su tendencia narcisista, al centrar su mayor actividad en sus objetivos personales. Por el contrario, confían menos en los demás. Van a la suya. Lo paradójico es que son personas dependientes, no saben vivir solas, pero se agotan con tanta intimidad y acaban huyendo.

Finalmente, las personas con apegos desorganizados no confían en sí mismas ni en los demás. Son un poco complicadas, sin duda. Se centran tanto en sí mismas y temen tanto perder al otro que lo acaban controlando desmedidamente. Así practican un narcisismo vulnerable o victimista.

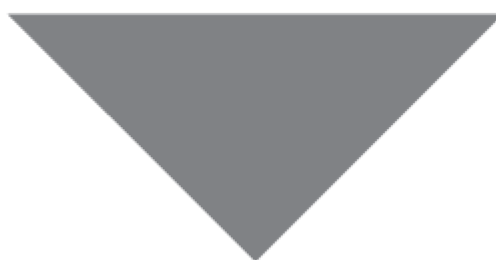
Como habrás imaginado, estas posiciones afectan mucho a lo que popularmente conocemos como autoestima, tema que actualmente dispone de muy buenos trabajos como *el Secreto de la autoestima,* de

Antonio Bolinches. Para entender bien el tema de la mala bondad he escogido el balanceo de la autoestima de Hugo Bleichmar, redondeado con la clara e impresionante visión de Antonio Blay. Una buena ocasión para ampliar la parte expositiva que hice del tema en *La ley del reflejo*.

Dibujemos un triángulo invertido:

Representación desvalorizada del yo.

Elevadas ambiciones e ideales.



Severidad de la conciencia crítica.

Ahora podemos tomar aquellas cuatro posiciones (estoy bien, no estoy bien, tú estás bien, tú no estás bien) y ver cómo, en realidad, lo que manifiestan son diferentes estados por los que pasamos en función de las etapas vitales, relaciones determinadas, contextos, circunstancias y contingencias inevitables. Así, interesa que tengamos claro este juego balanceador de nuestra autoestima que aparece en el triángulo invertido:

Representación desvalorizada del yo: Es la idea-imagen que acabamos teniendo de nosotros mismos desde una perspectiva desvalorizante. Es todo aquello que no nos gustaría que los demás vieran de nosotros y que tememos ser. Esta imagen se crea cuando fallan los mecanismos familiares de apoyo y confianza. A partir de esta idea nos pasamos la vida intentando demostrar que somos buenos y válidos, lo que genera su opuesto o el miedo a no conseguirlo

Elevadas ambiciones e ideales: Todo aquello que creemos que deberíamos ser pero no somos. La idea-imagen del yo ideal. Todo aquello a lo que aspiramos para lograr que los demás nos vean idealmente. Hay que entender la idealización como la estrategia que ha encontrado el yo para salir del fango de la imagen desvalorizada que se ha creado. No hay uno sin el otro.

Severidad de la conciencia crítica: La voz interior que no para de criticar o rechazar lo que somos, lo que hacemos mal, lo que nos falta. Se trata de la introyección de las voces de los demás en nosotros (la familia) y de la conciencia moral (lo que está bien o mal socialmente). Es la voz que por lo general escuchamos todo el día.

Veamos la dinámica de este balanceo con un ejemplo, el de Joana.

EL CASO DE JOANA

Nada más despertarse, Joana hace una lista mental de todas las cosas que tiene que hacer y les añade las conversaciones imaginarias que tendrá con las personas con las que va a interactuar. Todo se basa en el control y la anticipación de posibles dificultades y cuáles serán las soluciones en caso de que ocurran. Mientras prepara el desayuno, se prepara para la guerra que le espera a la hora de despertar a sus hijos.

Una vez sale de casa, el camino al trabajo se convierte en un dramático diálogo interior respecto a su función de madre. Más o menos así:

—No puedo con los hijos, qué mala madre soy, qué desastre cada mañana, ya no sé qué hacer-

—Bueno, hago lo que puedo como todas las madres, pero claro, cada día es muy pesado.

—Me parece que tienes demasiadas manías con los hijos, toda la vida se ha hecho así y no pasa nada, lo que pasa que eres una fantasiosa,

quieres hacer demasiadas cosas y así no conseguirás nada.
—Tengo que ponerme las pilas y ser más práctica, mis hijos esperan una madre más divertida y yo me pongo demasiado rígida.

A mediodía, cuando se va a comer una triste ensalada porque no tiene mucho tiempo, vuelve a tener un rato consigo misma en el que vuelve el diálogo interior:

—Has sido demasiado floja con el director comercial, se van a creer que eres débil y que no sabes encarar los problemas.
—¿Pero por qué tengo que ponerme chula si no me sale? Yo soy yo. Claro que quizás no es eso lo que esperan de mí, tendría que ser más dura y no sonreír tanto.
—Lo que pasa es que te acojonas cuando te levantan un poco la voz, no sé porque has salido tan sensible
—¿Con qué imagen de mí se habrán quedado? Tampoco lo he hecho tan mal, pero debería ser más firme, tener más personalidad.

En estos dos diálogos se pueden apreciar las tres claves del balanceo. Por un lado están todas las expresiones que manifiestan una idea de su yo desvalorizada, lo que Blay denomina el «yo idea». Esta es la lista:

Qué mala madre soy, qué desastre cada mañana, ya no sé qué hacer.
Eres una fantasiosa.
No conseguirás nada.
Has salido tan sensible…

Vamos ahora las aspiraciones ideales, que Blay denomina «yo ideal»:

Tengo que ponerme las pilas y ser más práctica, mis hijos esperan una madre más divertida y yo me pongo demasiado rígida.

Se van a creer que soy débil y que no sé encarar los problemas.
Has estado demasiado floja con el director comercial. Tendría que ser más dura y no sonreír tanto.
Debería ser más firme, tener más personalidad.

Finalmente, observemos el vértice del triángulo invertido, donde aparece la conciencia crítica, en la que aparecen las voces que tiene introyectadas:

Me parece que tienes demasiadas manías con los hijos, toda la vida se ha hecho así y no pasa nada, lo que pasa que eres una fantasiosa, quieres hacer demasiadas cosas y así no conseguirás nada (voz de su madre, que se lo viene diciendo desde pequeña y ahora se lo dice ella misma con su propia voz)

Lo que pasa es que te acojonas cuando te levantan un poco la voz, no sé por qué has salido tan sensible (voz de su padre y de su jefe).

Qué pesadilla de diálogo ¿verdad?. ¿Tu mente está haciendo esto todo el día? Pues bien, ahora vamos a observar este circuito o balanceo para aprender algunas cosas decisivas:

1. El juego se establece entre dos ideas: «yo idea» y «yo ideal». Lo bueno del caso es que no son más que ideas en la mente, no realidades sólidas ni características de una forma de ser, porque en otros contextos y relaciones podemos ser diferentes.
2. El tercer elemento, la severidad crítica, es el intermediario necesario para que se produzca el juego entre el «yo idea» y el «yo ideal». Esa conciencia que no para de hablarnos empieza por el yo idea, es decir, va directa al machaque, para luego trasladarse a lo que deberíamos ser o deberíamos haber hecho, al yo ideal.

3. En ese triángulo de la autoestima, algunas personas ponen más el acento en el «yo idea» y no salen de ahí, porque han aprendido a desvalorizarse. Otras son expertas en ver más al «yo ideal», por eso lo analizan todo desde lo que tendría que haber sido. Y por supuesto, también hay personas que no paran de hablarse a sí mismas sobre sí mismas. De todos modos, lo que debe quedar claro es la interacción entre los tres elementos.
4. Si la persona pone demasiada atención en el «yo idea», suele acabar por odiarse a sí misma.
5. Si la persona pone demasiada atención en el «yo ideal», solo podrá vivir imponiéndose autoexigencias y mandatos morales. Tiene que asegurarse de hacerlo todo bien y la única manera es no salirse nunca de la raya moral.
6. El movimiento entre evitar al «yo idea» y lograr acercarse al «yo ideal» se resuelve convirtiéndonos en un personaje.
7. El personaje no es un modelo escénico, sino un conjunto de conductas que pretenden que seamos lo que no somos. Es la máscara con la que intentamos ser vistos por los demás.
8. El personaje se acaba por convertir en la conciencia severa crítica, la voz, porque sabe que existen aspectos dudosos, prohibidos, defectuosos del yo idea que le impiden ser el modelo ideal al que aspira con tal de ser reconocido por los demás.
9. El personaje se acaba comiendo la personalidad e intenta modificar el mundo para que se ajuste a sus deseos y necesidades. Así, vemos a familias enteras que no entienden por qué deben realizar ciertas actividades, vestir de cierta manera o acudir a ciertos lugares porque mamá o papá tienen que quedar bien.
10. La mala bondad, como ahora puedes ver, es una proyección, una idea de ese «yo ideal». La mala bondad es un personaje y

no una esencia. Si se quiere llegar a la bondad hay que quitar de en medio al personaje.

¿Estoy diciendo que las personas que practican la mala bondad están interpretando a un personaje? Sí, lo afirmo. No son un personaje, en el sentido caricaturesco, sino un esfuerzo constante por mostrar lo que no son.

La angustia que experimentamos de niños por no saber cómo encajar en un modelo externo conllevó el nacimiento y el desarrollo de la obligación y la necesidad de ser siempre totalmente buenos, tal como vimos en el apartado de la angustia. Si dejara de serlo volvería la angustia. Lo mismo les ocurre a las personas que, en lugar de ir de buenas, van de rebeldes.

De este modo, podemos distinguir aquellas personas que habitan en la bondad de aquellas otras que intentan ser buenas para no sufrir angustia. Estas últimas son las que echan mano del personaje, las que inevitablemente siguen el juego del balanceo de la autoestima. Viven bajo ese modelo de autoexigencias y mandatos morales a fin de no cometer en un descuido los errores temidos por el yo idea.

¿Qué hay que hacer cuando uno se da cuenta del juego maldito de sus ideas? El mayor error que se puede cometer consiste en querer perfeccionar nuestro yo idea. Es absurdo querer perfeccionar una idea, porque solo se puede hacer a través de otra idea. Así no saldremos nunca de nuestras proyecciones.

> “*No quieras cambiar el reflejo en el espejo porque solo es un reflejo, un fantasma. ¿Cómo se viste a un fantasma? Eres tú quien debe cambiar y no tus ideas o proyecciones. Si te ves despeinado en el espejo, ¿peinarás al espejo?*”

Si no se puede luchar contra lo que no existe solo diríjase puede dirigir el esfuerzo hacia lo que existe realmente, que no son ideas, sino capacidades de las que ahora te hablaré, en la línea de Antonio Blay, maestro de psicología transpersonal, que hoy más que nunca sigue sirviendo de inspiración.

Para Blay, lo que somos, nuestra auténtica identidad, es el Ser. Y este Ser es fundamentalmente inteligencia, afectividad y energía:

Inteligencia: Capacidad de pensar, percibir, relacionar datos, abstraerse o intuir. También la llamamos la capacidad de ver.

Afectividad: Nuestra gama de sentir, desde lo biológico, como el placer-displacer, a lo psicológico, como la amistad, el afecto, la amabilidad, la cordialidad, o la alegría. También lo llamamos amor, como la relación que se establece entre diferentes personas.

Energía: Procesos energéticos vitales o psicológicos como la voluntad, el impuso de vivir o la capacidad combativa. También lo llamamos la capacidad de hacer.

Dice Blay que «de estas tres capacidades fundamentales, en sus interrelaciones se constituye toda la complejidad de nuestra vida anímica. Todo lo que podamos experimentar está hecho de estas tres cualidades… Así, nuestra vida es un proceso de actualización progresiva de ese potencial de inteligencia, energía y amor».

Fíjate bien. Estamos hablando de capacidades y no de ideas. Lo que llamamos «defectos», no son tales, sino cualidades insuficientemente desarrolladas.

A la forma particular de ver, de amar y de hacer la llamamos «personalidad». En cambio, el «personaje» acaba por ser la manera particular de no ser lo que es. Vivir entonces es permanecer en la actualización de nuestros potenciales en el acto. Por eso Blay añadió una nueva expresión del yo: «El Yo experiencia».

Como recordarás, al principio de este libro reflexionaba sobre si la naturaleza de nuestro ser es intrínsecamente buena. Citaba a los estoicos y concluía, como ellos, que toda forma de vida tiende a su máxima realización. Nuestra tendencia es a ser la mejor expresión de nuestra esencia.

De acuerdo con este principio, el yo experiencia es el proceso por el cual actualizamos continuamente lo que somos: inteligencia, amor y energía. No somos conceptos, ideas en nuestra mente, y tampoco programaciones mecanizadas desde la infancia.

Nuestro ser en el mundo es ahora y aquí, donde se dan las condiciones para que experimentemos, solo que de nuevo. Para que sea nuevo, deben actualizarse nuestros potenciales y ponerse al servicio del único y mayor objetivo por el que venimos al mundo: aprender.

EL SUPERYÓ: LOS OJOS DEL GRAN HERMANO

Aunque solo sea por un momento, imagínate que fueras por la vida como esos concursantes de la televisión que están metidos en una casa llena de cámaras que transmiten todo lo que hacen y dicen. Inquietante, ¿verdad? Y aun así, había cola para entrar en la casa.

El asunto aquí es la percepción de que te están vigilando, de que sientes sobre tu cogote la extraña sensación de que hay un ojo que todo lo ve y escucha tus diálogos interiores y más íntimos. En mis tiempos de catequesis, ese ojo pertenecía a Dios, que todo lo ve.

En algunos de mis cursos, cuando trabajamos los miedos, suelo preguntar a los asistentes, no tanto de qué tienen miedo, sino cómo entró el miedo en su vida y cómo se quedó en ella. Es una pregunta necesaria para entender la dinámica que puede bloquear algunos aspectos de la existencia y distorsionar la percepción que se tiene de la realidad.

A los veintiséis años, después de vivir una separación inesperada, iba por la calle asustado. Nunca antes me había ocurrido una cosa así. Tenía la impresión de que alguien me haría daño inesperadamente, de que me dispararían desde un coche. Así de distorsionada puede llegar a estar la mente cuando está angustiada. Aquella larga etapa, de más de seis meses, me empapó de angustia. Así entró el miedo en mi vida para perpetuarse hasta que logré identificarlo y canalizarlo.

Si no existía un miedo real, objetivo, si no se produjo ninguna situación peligrosa ni amenazante, ni siquiera una confrontación interpersonal, ¿qué era lo que causaba tamaña angustia? Más allá de los productos terroríficos de mi mente, lo que estaba operando en mí, como buen obediente, era la conciencia moral: ¿Está bien lo que has hecho? ¿Está mal? No te has portado bien. Has causado dolor. ¿Qué pensará el mundo de ti? Por ir a la tuya otros han sufrido ¡Dios, qué vergüenza! ¡Dios, soy el culpable! Y cuando uno se siente culpable, solo puede esperar un castigo.

Aunque de puertas afuera fingía que no pasaba nada, la sensación de que todo el mundo era espectador de mis miserias me desvelaba. Es una experiencia inquietante creer que existe un gran ojo, un «gran hermano» que todo lo ve.

Cuando Sigmund Freud diversificó los productos de la psique, distinguió entre el «ello», la estructura inconsciente, el «yo», nuestra parte consciente, y el «superyó» o nuestra conciencia moral. Como estarás intuyendo, la psique del buenista está básicamente condicionada por el superyó. Quien piensa y actúa por él es el superyó.

Si ya de niños recibimos mensajes que nos instan a portarnos bien y a castigarnos si lo hacemos mal, porque Dios todo lo ve, significa que llevamos una vida entera entrenándonos en dos aspectos:

- Un estado hipervigilante.
- Un cumplimiento compulsivo de mandatos interiorizados.

¿Qué ha interiorizado la personalidad obediente? Estar pendiente de sí misma, del control de sus emociones y de saber en todo momento lo que encaja en cada contexto. Dicho de otro modo, es una gran controladora. Se ha convertido en vigilante de sí misma, de los demás y de las situaciones en la que se encuentre. Si eres una persona que:

Analizas cada cosa que dices, piensas y sientes.
Te centras en ti misma, solo estás pendiente de lo que te ocurre o podría ocurrirte
Estás muy pendiente de lo que dicen los demás, de sus gestos, y presupones intenciones generalmente negativas hacia ti.
Lo quieres tener todo controlado.
No te gustan las sorpresas ni que te organicen fiestas de aniversario.
Necesitas saber en todo momento lo que va a ocurrir. Mides tus palabras y gestos, no te permites ser espontáneo. Llega a dolerte la cabeza de tanto dar vueltas a las cosas en tu mente.
Todo lo mides en términos de bien o mal.

Si te sientes identificado con estas características o una gran parte de ellas, tu mundo se basa en la hipervigilancia, lo que conlleva la generación de una subpersonalidad crítica. Confundida con la voz de tu conciencia, no harás más que criticarte amargamente por lo que no haces bien, por tu imperfección. Se producirá entonces automáticamente el juego que hemos visto anteriormente entre el yo idea y el yo ideal.

Muchas veces, con tal de no criticar, enfadarte o culpar a otros de tu malestar, te enfadarás contigo mismo y te culparás. Es una agresividad en tu contra por no ser todo lo ideal que deberías ser. Así, machacarte a ti mismo sirve para que reacciones y des más de ti. Un auténtico tormento que no tiene fin.

“Quien se pasa la vida juzgándose, acaba convertido en juez de la vida de los demás”.

¿Y cuál es el propósito de actuar así? Evitar el fallo, la imperfección, el incumplimiento o la infracción. Mostrar a los demás nuestras pequeñas miserias sería tanto como exponerse a la angustia de los tres tormentos sociales, los más temidos, los apocalípticos:

1. Sentimientos de inferioridad o vergüenza.
2. Sentimientos de culpabilidad.
3. Temor al castigo y al rechazo de figuras externas.

Esta tríada apocalíptica es la que mejor describe el funcionamiento del superyó, tal como lo describió el psiquiatra y psicoanalista Hugo Bleichmar. Cuando en la consulta abordamos estas características, una gran parte de los pacientes admite que esos son sus peores temores, aquello que no podrían soportar. ¿Podrías tú?

Si la programación no se detiene, el destino del superyó en la mente de la personalidad buenista desplegará estas tres condiciones de existencia:

1. Ideales o normas excesivamente elevadas.
2. Sentimientos de superioridad respecto a los demás.
3. Masoquismo moral.

El superyó, como el yo ideal, se alimentan de la vida según debería ser. Eso incluye al resto de mortales que viven en ella. ¿Por qué alguien se fija habitualmente todo lo que funciona mal? Para sentirse bien. ¿Cómo? Se sienten bien porque así pueden convertirse en jueces, en ciudadanos morales intachables que deben pasarse la vida sacando tarjetas rojas a todo aquel que se porte mal, es decir, casi todo el mundo. Su conciencia crítica sentencia al igual que lo haría un juez.

¿Has vivido la experiencia de estar al lado de alguien que se pasa el día citando todas las cosas que hacen mal los demás? ¿No es descorazonador lidiar con personalidades que tienen una habilidad increíble para encontrar defectos, quejarse airadamente y dar recetas de cómo debería funcionar el mundo?

Esos sentimientos de superioridad respecto a los demás indican que su autoevaluación se basa en la inferioridad. No es nada nuevo. En psicología sabemos que detrás las manifestaciones de grandiosidad se esconden almas pequeñas, vulnerables, asustadas e incapaces de sostenerse a sí mismas. Solo que deben ocultarse, deben funcionar según un mecanismo que pone al de abajo en la cima.

Del mismo modo, puede ocurrir todo lo contrario. Personas de alta consideración, de una cintura moral incuestionable, que perecen ante un simple error. No se lo perdonan nunca. Practican el masoquismo moral, una manera de infligirse dolor, también en algunos casos físicos, con tal de reparar los daños que creen que han causado. Cuántas noches me ha desvelado una palabra que no debía haber dicho o aquella otra que debí decir pero que callé.

Sin ser una casuística habitual en la consulta, de vez en cuando aparecen personas que responden al caso. Te hablan de decisiones que tomaron en el pasado cuyas consecuencias fueron nefastas, según su punto de vista.

La sorpresa llega cuando de los hechos de los que hablan ocurrieron hace ya muchos años. Desde entonces no han dormido en paz, se acusan a diario, se revuelcan en el recuerdo y toda su vida actual está condicionada por aquella experiencia. El autoodio forma parte de nuestro equipaje psicológico y, por desgracia, cuando se proyecta en los demás puede causar mucho sufrimiento.

Nada de todo esto ocurriría si los demás no existieran o nos importaran poco. No obstante, ahí están, cada día, a todas horas, haciendo que tengamos la sensación de ser observados. ¿Qué estarán pensando? ¿Qué opinión tendrán de nosotros? ¿Por qué hicieron ese

comentario? ¿Igual se están riendo de mí? No nos damos cuenta de que, al pensar en ellos, estamos haciendo lo mismo que ellos con nosotros.

Muchos niños, al incorporar la conducta obediente, han asumido a su vez un sentido de cómo es y debe ser la realidad. Reciben así mensajes sobre la peligrosidad que existe en su entorno, sobre el cumplimiento de normas y mandatos morales y los castigos que sufrirán si no los obedecen.

Aviso para papás y mamás o cuidadores en general: pongan mucha conciencia cuando exijan a sus retoños. Dense cuenta de los mandatos que les están inculcando más allá de las prohibiciones. Los imperativos vienen acompañados de órdenes y creencias que la criatura interiorizará para luego convertirse en ley grabada en su inconsciente.

Te recuerdo el mandato que yo recibí: «No seas como tu padre». En la infancia se reciben muchos mensajes así:

Niña, ten cuidado, todos los hombres quieren lo mismo.
Júntate siempre con gente más lista que tú.
Tienes que sacrificarte y ser buena.
Si te fastidias, te aguantas, como todo el mundo.
Mamá y papá somos felices si vemos que tienes éxito. Primero los demás.

Y, por supuesto, toda la larga lista de lo que «tienes que llegar a ser».

Si te has puesto de colores leyendo estas frases porque resulta que tú se las dices a tus hijos, no entres en pánico. Lo importante es que tengas conciencia de ello. En cambio, importará y mucho observar la conducta excesivamente obediente de los hijos, llegado el caso. Escucha los relatos que narran, las palabras que usan y sus tonos de voz para determinar hasta qué punto han calado o no aquellos mensajes dichos en momentos de tensión, exigencia o prohibición.

Mientras el yo ideal sueña con sus conquistas, el superyó se obliga bajo amenaza. Así se explica por qué gran parte de las cosas que realizan muchas personas, incluso tratándose de aspectos ociosos, las viven como si de una obligación se tratara. Puede incluso que se castiguen por no estar haciendo lo que deberían hacer. Será por eso por lo que muchas personas se sienten mal tomándose un día libre entre semana. Si no hay imposición, nada tiene sentido.

Las personas sometidas a su superyó necesitan atender a cómo se presionan a sí mismas con tal de cumplir con los mandatos interiorizados, orientando el mayor de los esfuerzos al dominio de los sentimientos de culpa, que trataré en la segunda parte. Si la persona no se critica, si se relaja de sí misma, descubre que estaba usando el auto machaque para mejorar continuamente.

Se trata de un pensamiento mágico: si algo falla, si sale mal, alguien debe ser el culpable y se le debe sancionar. Así es como nos desdoblamos interiormente y mantenemos diálogos de campeonato con nosotros mismos, en los que una parte juzga a la otra sin abogado defensor. Así de entretenidas son nuestras mentes.

No queda otro camino que recuperar la biografía de aquellos mensajes, mandatos e imperativos que inundan la mente, y desidentificarse de ellos o, dicho llanamente, no hacerles caso, desobedecerlos. Porque esta es la pregunta más útil: ¿Por qué tengo que aceptar lo que yo mismo me exijo?

EL GRAN AGUJERO DE LA CONFIANZA

Llegamos al final de la primera parte, al final de una descripción de todos los males que azotan al pobre y desequilibrado practicante de la mala bondad. Puede que te haya aturdido darte cuenta del sinfín de mecanismos psicológicos que se esconden detrás de lo que aparenta ser una personalidad más o menos normal y que solo tiene como fin ser una buena persona.

Quizás puedas considerar que en el fondo no hay para tanto. Si así fuera, solo significaría que has asumido como normal lo anormal. Como en *El show de Truman*, la película protagonizada por Jim Carrey en la que televidentes de toda la nación siguen las peripecias de un personaje, Truman Burbank, que ignora que su vida está siendo transmitida en directo, quizás has asumido que todo el mundo verá tu virtuosismo cuando en realidad solo es un mandato en el que habitas sin que le importe demasiado a los demás, aunque siempre es más agradecido rodearse de buena gente.

Dicho de otro modo, la práctica de la bondad es una elección y la consecuencia de haber eliminado estas programaciones de niños y niñas neuróticamente buenos. El camino hacia la bondad no es un deber ni una obligación impuesta. Por eso, para llegar al centro de la perla de nuestra esencia, primero hay que desprenderse de la mala bondad. Y para ello es básico comprender lo que falló esencialmente en nuestra infancia, corregir ese desequilibrio y encaminarse hacia una voluntad que depende de nosotros mismos.

En la segunda parte abordaremos el camino de la persona buena, que no el de la buena persona. Ahora vayamos a la clave que falló en nuestro proceso de crecimiento en la infancia y la adolescencia. A esa clave algunos autores la llamamos «el agujero de la confianza básica».

Habrás escuchado a ciertas personas afirmar su plena confianza en la vida, que todo lo ponen en sus manos, que están convencidas de que pase lo que pase todo irá bien. Mi maestro solía hablar en términos de esperanza entendida como la certeza de que, suceda lo que suceda, será lo mejor que pueda suceder, aunque no sea lo que esperamos ni tal vez lo que más nos guste.

No se trata de una esperanza que espera lo mejor, sino la aceptación total de que lo mejor es lo que está pasando. ¿Y sabes por qué? Porque no puede ser de otra manera. Lo que está ahí es lo que necesitamos, lo que viene es lo que conviene, de todas, todas.

Ahí se abre la puerta para aprender. Cerrarla porque no nos gusta, porque no es lo que estábamos esperando, nos adentra en el

miedo y en una mala gestión del enfado con la vida. Y, sobre todo, nos roba la confianza y nos victimiza.

Si no permanecemos en la confianza básica, lo más probable es que aparezcan las programaciones psicológicas que hemos estado describiendo. Nuestra confianza en las personas y situaciones está muy condicionada por las experiencias dolorosas padecidas desde la infancia. Confiamos solo a veces y según con quien, lo que nos da la clave para entender algo importante:

Las relaciones son las principales organizadoras y motivadoras de la vida psíquica.

Todo dependerá de si hemos crecido en un ambiente sustentador o no. Si falló el entorno de apoyo, falló la confianza básica, aunque desde el punto de vista material no nos faltara nunca de nada. No nos sirve la imagen de un bebé indefenso, sin límites e impulsado por el instinto, sino la de una criatura capaz y socialmente relacionada, con un poderoso efecto en su entorno: el «yo», «los otros» y el «yo con los otros», están entrelazados y se organizan mutuamente.

Una de mis sorpresas ante las investigaciones actuales fue descubrir que la interacción bebé-madre a los cuatro meses predice las clasificaciones de apego a los doce meses. Aquellos estilos de apego que pudiste observar en el cuadrante del apartado anterior son la confirmación de que las pautas interactivas muy tempranas se reflejan en pautas posteriores de relación y experiencia de uno mismo y de los demás. Dicho llanamente: de tales apegos, tales amores.

Cada vez se confirma más claramente cómo la primera infancia afecta el modo en que los adultos se sienten e interactúan con los demás y consigo mismos. En el caso de experiencias de interacción negativas de emociones como el miedo y otras formas de angustia, los niños suelen amplificar la búsqueda de una persona atenta que pueda ser protectora. Una adecuada capacidad de respuesta de los cuidadores afianza los sentimientos individuales de coherencia, eficacia, interés y seguridad.

En cambio, si el entorno de apoyo fracasa, conducirá a experiencias más conflictivas, relativamente desorganizadas e inseguras. Si gran parte de la energía vital se destina a la protegerse contra las ausencias, las heridas, los abusos, las rupturas y las faltas de sensibilidad del entorno de apoyo, el niño se desconecta de su ser, engrandece su ego y cada vez se vuelve más reactivo.

Como si de un ritual iniciático se tratara, todos pasamos por ahí gradualmente hasta los cuatro años. La pérdida de dicha confianza es vivida como si dentro de sí existiera una suerte de vacío en el estómago, como si faltara algo, como una deficiencia o agujero, acompañado de la sensación de desear ser sostenido, pero a sabiendas de que no vendrá nadie a remediarlo.

¿Te resuena esta sensación dentro de ti? ¿No hay días que sientes una especie de vacío, como un agujero dentro de ti? Ese abismo de insatisfacción te advierte de que ahí se esconden angustias a las que no quieres volver. Ahí se intuye una especie de agujero negro que se traga tu vitalidad y te adentra en el miedo a la oscuridad. ¿Qué hay ahí dentro que desconozco pero me inquieta?

A tamaña inquietud se puede responder con tres estrategias:

1. El autoengaño.
2. La negación.
3. La evitación.

Nada ayuda a tapar mejor los agujeros, a los que también podemos llamar vacío, que proyectarnos hacia un futuro ideal. La insoportable levedad del ser, que diría Kundera, es sustituida por la grandeza de nuestros ideales. Cuanto más altos mejor, solo que el precio a pagar es la amarga sensación de no llegar nunca. Y dado que no se alcanzan, insistimos incrementando la exigencia. Nos pasamos la vida entre proyecciones y decepciones que creemos reales cuando solo son ideaciones en nuestra mente.

La negación se considera un mecanismo defensivo, una manera de escapar de la cruda realidad. Precisamente por su crudeza se hace insoportable, con lo que es mejor negarlo todo y mirar hacia otra parte, como si nada hubiera ocurrido, como si eso no fuera con nosotros.

Hacer ver que lo que está ante nuestros ojos no existe nos convierte en esas criaturas que niegan la autoría del desastre que acaban de cometer. La negación se tiene que aliar con la racionalización para así justificar lo injustificable, para lograr la cuadratura del círculo, para hacerse trampas al solitario.

La evitación, finalmente, es el precio que acabamos pagando por asegurar de antemano que no caeremos en el agujero. Se empieza por evitar pequeñas situaciones hasta que al final uno no sale de casa con tal de evitar todas las calamidades que le podrían ocurrir. Entre ellas, tener que relacionarnos con otros humanos que pueden tratarnos mal, humillarnos, faltarnos al respeto o reírse de nosotros.

La falta de confianza básica, junto con la presencia del gran hermano, el superyó o la conciencia moral, servirá para que el ego tome el mando y nuestra autenticidad se vea relegada por el personaje. Desconectados de nuestra esencia, hipervigilantes de nuestro entorno y convencidos que nuestra salvación llegará si nos convertimos en un yo ideal, el agujero en el que caemos, como Alicia a través del espejo, se llama la mala bondad.

7

PERFILES DE MALA BONDAD

Terminamos esta primera parte concentrando muchas de las conductas de la mala bondad que se han expuesto, ahora en formato de figuras, como aquel dibujante que logra caricaturizar tu imagen en un lienzo. Obviamente, no existe un perfil único que describa exactamente cómo son las personas que practican la mala bondad. Por eso te habrás identificado con ciertas conductas y con otras no. Quisiera, ahora sí, dar algunos trazos que identifican un estilo propio de mala bondad.

Como todos los perfiles, no representan a una persona en todas sus dimensiones. Son solo aspectos destacables y reconocibles, como si fueran «arquetipos» o moldes que configuran una tendencia o forma de relacionarse con los demás. Ahí van, brevemente, algunos de los más observables.

EL PERFIL ADAPTATIVO PRUDENTE

Este es un perfil mayoritario y por eso me extenderé algo más que con el resto. La adaptación es un mérito de la especie, una capacidad que ha permitido que evolucionemos. Sin adaptarnos al medio no puede haber supervivencia. No obstante, cuando eso ocurre en las relaciones humanas, deben observarse ciertos límites. Está bien que aprendamos a adaptarnos los unos a los otros sin que por ello perdamos la propia singularidad, la identidad propia.

Esta idea fue muy bien metaforizada por Schopenhauer con la imagen de una comunidad de erizos. Cuando tenían frio, se acercaban a unos a otros, pero se pinchaban entre sí, separándose de nuevo. Después de diversos intentos, aprendieron a juntarse sin picharse. Debían respetar aquella distancia que los beneficiara a todos. Así son también las relaciones humanas.

Sin embargo, las personas que practican la mala bondad tienden al exceso adaptativo. También tienden a algo muy difícil que consiste en la cuadratura del círculo. Les duele tanto no encajar que buscan soluciones imposibles con las que ninguna parte queda satisfecha.

¿Cuándo se convierte la adaptación en un problema? Recuerdo la materia correspondiente a la comunicación humana cuando estudiaba psicología. Una de las claves que aprendí fue la dificultad que suponen para las relaciones aquellas personas que intentan quedar bien con todo el mundo, a base de decir a los demás lo que quieren escuchar.

Seguro que has conocido a personas que practican esta interferencia comunicativa, incluso la habrás practicado alguna vez. A unos les dices que lo tuyo es «blanco», a otros les dices que lo tuyo es «negro». Es un intento de quedar bien con todos, de ser partícipe de sus valores, solo que a costa de renunciar o no aclarar cuáles son los tuyos. Al final nadie sabe en qué color vives.

Algo parecido ocurre en ese diálogo de besugos que sucede muchas veces:

—¿Dónde quieres que vayamos hoy?
—A donde tú prefieras, me da igual.
—A mí también me da igual.
—¿Pues a ti qué te parece?
—Lo que tú digas.
—Lo que digas tú.
—No, de verdad, no me importa.
—A mí tampoco.

¿Crees que llegaremos muy lejos? Más allá de las buenas intenciones se produce una dificultad comunicativa: no saber lo que es importante, valioso o deseable para cada uno. Adaptarse en exceso conlleva a no manifestar el deseo propio.

Las consecuencias de callar los intereses propios son más serias de lo que nos creemos. Por un lado hacen que el otro (o los demás) se acostumbren a tenernos disponibles para todo. Por otro lado, la persona que se adapta no atiende a sus propios deseos, no se escucha, se priva de lo propio a favor del otro o de los demás. Con el tiempo ya no sabe lo que quiere, lo que le gusta.

Hay una tercera consecuencia, que es la generación de deudas. Después de acumular tantos actos de renuncia, un día eres tú quien tiene un gran deseo. Y es ese día cuando descubres que te dan la espalda, te dicen que no o siguen yendo a la suya como siempre. Y entonces aparece el gran disgusto, la gran desilusión: «Yo que lo hice todo por ti. Yo que hago tanto por los demás…».

Muchas personas se adaptan a sus parejas, a lo que quieren sus hijos, sus jefes o sus colegas y amistades. Intentan ser reconocidas y amadas. Hasta ahí podemos ponernos todos en la misma intención. El problema es cuando el precio a pagar es la falta de límites, los desequilibrios en el dar y el recibir o la angustia por no saber si se contenta lo suficiente a los demás. Igual que la mala bondad, existe la mala adaptación.

Muchas veces la adaptación se disfraza de prudencia. Otro gran valor, como la adaptación, que depende de cómo sea ejercitado. La prudencia se convertirá en un problema, más que una solución, en según qué casos. ¿Dónde está el límite de la prudencia? ¿No acaba por ser una excusa o justificación del miedo?

Los practicantes de la mala bondad suelen ser prudentes porque sus conductas atienden a mandatos morales. Deben portarse bien, deben calibrar no hacer ninguna tontería ni acto que pueda avergonzarlos o hacerlos sentir culpables. Así que el principio de

prudencia, necesario contra la temeridad, se convierte en un sistema de control y autocensura social.

El cine nos ha dado algunos ejemplos de personalidades excesivamente adaptativas, como el caso de *Zelig*, la película de Woody Allen. La historia se desarrolla a finales de la década de 1920, cuando un extraño hombre empieza a llamar la atención pública debido a sus repetidas apariciones en diferentes lugares con diferentes aspectos. Este hombre, Leonard Zelig, interpretado por el propio Allen, tiene la capacidad sobrenatural de cambiar su apariencia adaptándose al medio en el que se desenvuelve, por lo que es conocido como el «hombre camaleón».

EL PERFIL DEL BIENHECHOR

He aquí un concepto que no solemos utilizar. La figura del bienhechor se suele representar como aquel o aquella que se dedica hacer buenas obras para los demás. El mundo tira adelante gracias, sin duda, a tantas y tantas personas que voluntariamente hacen buenas obras y ayudan a los demás. La palabra voluntario o voluntariado encaja más en los contextos actuales, en lugar de bienhechor.

No obstante, la ayuda es un concepto controvertido. Desde mi adolescencia he vivido con un alto compromiso social y en todos los contextos y personas con las que he colaborado siempre he escuchado el mismo mensaje: cuidaros de ayudar a los demás para ayudaros en realidad a vosotros mismos. Eso le ocurre a la mala bondad.

Lo he presenciado muchas veces. Personas que mientras ejercen de ayudadoras, son entregadas, empáticas, cálidas y atentas a las necesidades de los demás. Pero luego, en sus casas, con sus familiares o en sus relaciones, son de una austeridad afectiva e incluso de un menosprecio difícil de encajar. Más de una vez me han confesado aquello de «tendrías que verlo en casa».

También he podido comprobar que esas mismas personas tan habilidosas en el acompañamiento personal, luego discuten por los

liderazgos, tienen egos envidiosos y desaparecen cuando no se hacen las cosas como ellos quieren.

El contraste solo puede entenderse por aquella escisión de la que hablamos cuando le hicimos la autopsia a la mala bondad. Por eso es absolutamente necesario que las personas que realizan tareas de ayuda realicen previamente procesos de autoconocimiento junto con las técnicas y metodologías del acompañamiento de ayuda.

La figura del mal bienhechor se vanagloria de realizar la noble tarea de ayudar a los demás, aspecto contradictorio con la humildad que se requiere en estos contextos. Uno no es voluntario solo unas horas y luego se convierte en alguien que discrimina, juzga y menosprecia. El voluntariado es transversal y ocupa todos los órdenes de la existencia.

El bienhechor, como en el camino del héroe, representa a aquella persona que, después de largas batallas y transformaciones en sí misma, regresa limpia de ego y se entrega a hacer el bien a los demás. Solo le queda una prueba por superar, que es el egoísmo. Dicho de otro modo, la tentación de imponer su ego, que ahora se ha vuelto espiritual.

Del mismo modo debe evitar otra contrariedad, que es presentarse ante los demás con dos versiones distorsionadas:

1. El mártir que se entrega para cargar con todos los pesos de la humanidad.
2. El salvador que tiene el don de salvar a las personas hundidas y reflotarlas de nuevo en la vida.

Este segundo aspecto pertenece al mal bienhechor, así como a todas aquellas personas que corren a auxiliar a los demás, que siempre tienen un hombro disponible para que los demás lloren sobre él. Muchas de estas personas se están ayudando a sí mismas. Incluso, más allá, practican el famoso triángulo del salvador, que al ver que la

persona reflota y ya no los necesitan, se convierten en perseguidoras hasta que vuelven a hundir a sus víctimas para volverlas a salvar.

El bienhechor tiene un gran aprendizaje que realizar: entregarse generosa y compasivamente. Debe aprender a ser misericordioso, justo en el dar y el recibir y, por supuesto, limpio de juicios. Tiene que ser todo corazón, con la condición de no esperar nada ni considerar que la gente se salva gracias a su intervención. Nadie puede salvar a nadie, menos aún si no quiere ser salvado. Nos salvamos a nosotros mismos. Los demás pueden facilitarnos el camino, pero debemos andarlo nosotros solitos.

En este punto vuelvo a mi maestro. Al hablar de estos temas decía que todo el mundo parece estar de acuerdo en que a aquel que tiene hambre hay que enseñarle a pescar. «Yo creo que ni eso —decía—. Si le enseño a pescar le estoy condicionando a hacerlo a mi manera. Entonces, es mejor decir: yo voy a pescar… si te apetece venir… y te fijas en cómo lo hago…y quieres probarlo a tu manera... La inspiración es la herramienta del bienhechor».

El cine nos ha proporcionado un buen ejemplo en la figura del desaparecido Robin Williams. Gran parte de sus trabajos consistieron en personajes llenos de humanidad, de entrega a los demás, del buen bienhechor: *Patch Adams*, *El club de los poetas muertos*, *El indomable Will Hunting*.

EL PERFIL DEL CISNE NEGRO O AGRESIVO-PASIVO

En apariencia, la personalidad agresivo-pasiva parece oponerse a la idea del perfil de mala bondad que estamos analizando en este trabajo. Se entiende por personas agresivo-pasivas aquellas que reconocemos como negativas, quejicas, despreciativas de toda figura de autoridad y resentidas por la buena suerte que tienen algunos, a los que atribuyen algún tipo de deshonestidad. Por lo general, viven en el malhumor.

¿Cómo puede ser entonces que formen parte de esta lista? Porque en realidad son la cara opuesta del buenista. Son una personalidad que

se fue trazando al darse cuenta de que, a pesar de querer se buenos y exitosos, fueron de fracaso en fracaso y se etiquetaron como «cisnes negros». De este modo, la imagen que tienen de sí mismos es de incomprendidos, gafes, sin suerte, despreciados o devaluados por los demás, lo que les convirtió en personas amargadas, descontentas y desilusionadas con la vida.

Aquellas criaturas que querían, como todas, ser queridas y apoyadas por los suyos, acabaron recibiendo respuestas negativas, débiles o devaluadoras a las que respondieron generando conflictos, fastidiando y arruinando las iniciativas de sus padres. El cisne no quiere ser negro para distinguirse de los demás, sino que quiere ser el más maravilloso de los cisnes blancos, pero todo lo sale mal.

Con el tiempo, encontrarán gratificación en socavar las aspiraciones de los demás a base de enfados, burlas y desconfianza. El menosprecio que recibieron se convierte ahora en menosprecio al resto del mundo. Así se fue conformando una personalidad susceptible e irritable, que solo encontró consuelo en el aislamiento y la melancolía.

Y ahora viene la relación de la mala bondad y el cisne negro. Estas personas primero van de buenas, son amables y tienen buena disposición. Solo que no les puedes llevar la contraria, no les puedes fallar, no puede haber rechazo ni injusticia, porque entonces se convierten en un fastidio.

No obstante, el fastidio no pasará nunca de una mera actitud. Sacarán a relucir su negatividad, su irritación y lo pintarán todo de color negro (agresivos) pero no harán nada (pasivos). Si se vieran desde fuera verían a una persona que monta el drama pero no lo resuelve, no hace nada o lo poco que hace es equivocarse una vez más. Como dice la voz popular, «ni come, ni deja comer».

En la película *El cisne negro*, Natalie Portman retrata a una bailarina brillante que, expuesta a múltiples presiones de su entorno, acaba con un agotamiento nervioso y una confusión mental que la incapacitan para distinguir entre realidad y ficción.

EL PERFIL DEL SACRIFICADO

En todas las casas es posible que encontremos la figura del sacrificado. Del mismo modo que existe el «chivo expiatorio», aquel o aquella sobre la que recaen todos los males de la familia, existe la figura de aquella persona que hace lo opuesto: se sacrifica por todos, redime a la familia, la mantiene en pie a costa de su martirio.

Cuando revisamos los extremos de la sumisión, destaqué el caso de aquellas personas que renuncian prácticamente a sí mismas con tal de que todo funcione. Son personas «tribu», es decir, que no piensan en función del yo, sino del nosotros. No queda muy claro si su abnegación sostiene realmente a la familia o, si de no existir, el resto de sus miembros espabilarían un poco más. El caso es que todo el mundo sabe que se puede contar con ellas prácticamente para todo.

Por supuesto que el sacrificado no pretende inmolarse. Tiene sus planes, sus cosas, sus espacios individuales y de entretenimiento. El problema es que los cede, se priva si existe cualquier demanda familiar. Entonces se queja, se enfada, pero se angustia y se siente fatal si no acude a la llamada de socorro. Acaba sacrificándose una y otra vez. No puede evitar creer que, sin su intervención, las cosas no se harán o saldrán mal.

Cuando he podido hablar con algunos perfiles sacrificados, he tenido la sensación de que tienen tan asumido su rol que ni se plantean cambiar las cosas. Después de desahogarse expresando sus quejas, vuelven a ocuparse de los asuntos de los demás. Te miran como diciendo: «¿Lo ves? Si no estoy ahí para resolverlo, será peor». Exactamente, hacen del martirio su justificación vital.

EL PERFIL DEL RECTO Y MORALISTA

A este perfil lo podríamos comparar con la actitud beata y algo moralista que asociamos al mundo de las personas religiosas, pero no tiene por qué ser así. Entenderemos el perfil del voluntarista, dentro de

la mala bondad, como aquella persona con comportamientos basados en el servicio a los demás que muchas veces muestra una forma de expresarse como si estuviera sermoneando.

La primera clave es el servicio a los demás. Algunas personas parecen nacidas para el servicio a la comunidad, comprometiéndose tanto en causas sociales como en la ayuda individual a las personas más necesitadas. Se hacen con todo el mundo y todo el mundo se hace con ellas, porque tienen la disponibilidad de escuchar y de encontrar la forma de facilitar el bienestar de sus semejantes.

La segunda clave es un estilo particular de aconsejar, divulgar y sermonear como si estuvieran investidos de una aureola de autoridad moral. Su condición bondadosa va acompañada de un discurso a veces consolador, a veces de firmeza moral, a veces de perdón, a veces de convicción en que todo irá bien. Por eso, a la condición de bondadosos deben añadir el de la rectitud y la ejemplaridad. De algún modo, no solo deben ser buenas, sino sobre todo parecerlo. No puede haber tacha.

La rectitud moral y la defensas de los valores y principios que guían la conducta de una persona a veces llegan a extremos radicales, porque dichos valores se defienden hasta la muerte. Por no ceder ni una coma, a algunos les cortaron la cabeza. Otros, por defender su dignidad, como hizo Sócrates, prefirieron un suicidio inducido o fueron apaleados como Gandhi, o crucificados como Jesús.

En la mayoría de estos casos lo que hubo fue injusticia. En cambio, muchos de los que se revisten de dignidad moral lo único que muestran es una excesiva rigidez de carácter y una tendencia al dogmatismo y al adoctrinamiento de los demás. No solo se sienten investidos de moral sino de verdad. Solo vale su única verdad.

Todas las comunidades deberían agradecer tener ciudadanos tan buenos y dispuestos, siempre que muestren una auténtica actitud de entrega a los demás, sin ánimo de redimirlos. No obstante, el problema es que en muchos casos los echan de menos en casa. No solo eso, sino que su familia vive en la tremenda contrariedad de admirar a

padre o madre y, a la vez, odiar esas facultades que les roban su añorada presencia.

Efectivamente, algunas personas practican la mala bondad al querer estar en misa y a la vez repicando. Si no tienen claros los límites, si no han aprendido a priorizar, acaban por ser criados de dos amos o de tres: la familia, la comunidad y Dios. Todo es uno y todo es aceptable si se establecen criterios claros y consensos familiares. Dicho de otro modo, pretenden estar en todas partes a la vez, no discriminan las necesidades y uno acaba por preguntarse si no sería mejor que abrazaran la beatitud.

En la película *Chocolat*, tan bien interpretada por Juliette Binoche, Alfred Molina y Johnny Deep, la protagonista Vianne inaugura una chocolatería repleta de dulces capaces de despertar los ocultos apetitos de los habitantes del pueblo. Posee, además, un don especial que le permite percibir los deseos de los demás y satisfacerlos con el dulce exacto. No obstante, ese don es percibido por el alcalde del pueblo como pecaminoso y su rectitud moral llega al extremo de poner a todo el pueblo en su contra y generar, por poco, un gravísimo accidente.

EL PERFIL DEL INGENUO

Siempre se ha tratado a las personas demasiado buenas de ingenuas. Con cierta pena se habla de ellas como «bobas», «demasiado corazón», «todo el mundo les toma el pelo», «no se enteran de qué va la vida». En todo son demasiado y en lo esencial «demasiado buenas».

Efectivamente, a veces uno no acaba de tener claro hasta qué punto son realmente ingenuas o hasta qué punto se hacen las ingenuas. Obviamente existe la felicidad del ignorante, del mismo modo que hay personas a las que les va bien fingir ser despistadas. Sin embargo, es al avispado Phineas Taylor Barnum, conocido por haber creado el gran negocio del engaño en el mundo del entretenimiento, a

quien se le atribuye un axioma que se hizo muy popular, fuera o no fuera suyo: «Cada minuto nace un idiota».

Efectivamente, no es que el mundo esté lleno de idiotas, sino de buena gente que se lo cree todo. Todos conocemos a personas que no distinguen la broma, que pican en seguida, que se lo toman todo como verdadero. Y, al ser así, a sus amigos les da por redoblar las bromas.

Hay algo hermoso en la ingenuidad. Como los niños, disponer de la capacidad de asombro es de una inteligencia que no se les sabe reconocer. Debo admitir que dentro de las personas que he tenido la suerte de acompañar en sus procesos psicoespirituales, las que han alcanzado mayores cotas de misticismo han sido aquellas que tienen en común la pureza de corazón y la facilidad de dejarse llevar por lo que experimentan. Todo lo contrario de lo que les ocurre a aquellos que son demasiado mentales.

En la Grecia antigua ciertos ciudadanos eran tildados de «idiotas». Al contrario de nuestro uso despectivo, los idiotas eran considerados individuos singulares, poco comunes, que se distinguían del resto de la gente. Muchos ingenuos son ignorantes, mientras que otros son idiotas. Es una diferencia importante, porque de los primeros se ríe todo el mundo. En cambio, los idiotas se ríen de todos nosotros sin que nos demos cuenta.

El cine popularizó el trabajo de Jim Carrey en *El show de Truman*. Representó muy bien esa ingenuidad limpia de corazón, pero a la vez víctima del engaño de los demás.

EL PERFIL DEL SIMPÁTICO Y ENTUSIASTA

Dentro de la práctica de la mala bondad, los que mejor aparentan lo contrario son los simpáticos y los seductores. Cuando una persona descubre que tiene el don de caer bien y de gustar, solo tiene que tirar un poquito de personaje y ya tiene ganado el cielo, o por lo menos el crédito de los demás.

No obstante, ni el simpático ni el seductor nacen de una autentica bondad, sino de ejercer una habilidad que han aprendido y que saben que generalmente da muy buenos resultados. En cambio, los perfiles entusiastas, más que simpáticos, son resonantes, es decir, contagian a aquellos que están a su alrededor.

Simpatía y entusiasmo pueden llegar a ser grandes virtudes, así como excesos que devienen defecto. La simpatía es necesaria para la conexión e incluso para la compasión. La simpatía genera una experiencia de acercamiento e incluso de mismidad, como si el otro y yo tuviéramos mucho en común.

Muy diferente es en cambio «hacerse el simpático», aspecto que puede encontrarse en muchos oficios de cara al público, así como en aquellas personas que, practicando una mala bondad, pretenden caer bien a los demás. Nada peor que un simpático que caiga mal.

Sin embargo, cuando uno rasca un poco el perfil de los simpáticos por naturaleza descubre algo interesante: detrás de la simpatía se puede hallar una necesidad de lograr ser una persona «consentida». Parece que con cuatro carantoñas, una sonrisa irresistible y algunas palabras bonitas logran todos los favores que quieren. Se acostumbran tanto a ello que soslayan un narcisismo juvenil. Es lo que tiene el encanto, que te hace hacer lo que no quieres, te lleva a donde nunca irías y te dejas engañar como ante los trucos del mago.

Algunos de estos perfiles simpáticos me recuerdan a aquellos niños que se portan bien para que luego les den un premio. ¿No es sospechoso que alguien te diga a todo que sí, que corra a complacerte y se esmere en quedar bien? Claro que se puede hacer por amor, pero si se hace muy a menudo hay que pensar en lo que vendrá después. Y lo que vendrá después es que te pida que le des permiso para hacer de las suyas. Obedece simpáticamente para luego sentirse autorizado a hacer lo que le dé la gana. Una forma como otra de compensación, solo que aderezada de simpatía.

Los entusiastas, por su parte, no solo logran simpatizar, sino movilizar, dada su exaltación de ánimo. Favorecidos por los dioses,

según la etimología griega, ese éxtasis, ese arrebato puede conducir a levantar a los desanimados, como puede conducir a los motivados al precipicio por exceso de excitación colectiva.

Me vienen a la memoria dos personajes cumbre del cine: El primero es Tom Hanks en el papel de Forrest Gump. No me digas que no te despierta simpatía por los cuatro costados. Para el entusiasmo conecto de nuevo con Robin Williams, esta vez en su papel de locutor de radio en *Good Morning Vietnam*. Parece mentira que un ser con tantos dones entusiastas acabara con su vida abruptamente.

EL PERFIL DEL SUSCEPTIBLE

Sobre este perfil se podría escribir un libro entero. No obstante, distinguiremos entre la susceptibilidad de la mala bondad y aquella susceptibilidad que también muestran algunas personalidades de piel fina, como podrían ser las psicopáticas. Mucha gente buena es susceptible, pero no todo susceptible es buena gente.

Tampoco debe confundirse la susceptibilidad con la sensibilidad. Hay personas cuya emocionalidad forma parte de su expresión, como también las hay de tal nivel de refinamiento que tienen la facultad de captar la belleza y la verdad detrás de todas las cosas: admiran el arte, sienten compasión por el sufrimiento de las otras personas, gozan alegremente de la vida y les duele la tensión, el conflicto y el desamor. Todo en relación con su entorno.

La susceptibilidad, en cambio, provoca una emocionalidad superficial y siempre autorreferencial, es decir: se sienten atacadas, creen que los demás que hablan mal de ellas, que no las tratan bien. Todo lo viven en referencia a sí mismas. El mundo es un lugar peligroso lleno de gente que no les reconoce lo sensibles que creen ser.

La mayoría de la gente se ha sentido susceptible en algún aspecto de su vida o en algún tramo de su vida. Sin embargo, los perfiles susceptibles hacen de la parte un todo. Así, pasan por la vida

procurando no ser heridas, atacadas, cuestionadas, humilladas u ofendidas.

Dicho de otro modo, dado que eso es lo que quieren evitar, es a lo que prestan más atención:

¡El médico ni me ha mirado!
¡La chica de la cafetería me tiene manía!
¡Mi compañero de trabajo me mira mal y habla mal de mí a mis espaldas!
¡No quiero salir con mis amigas porque no me tienen en cuenta, pasan de mí, prefieren ir sin mí!

Cualquiera de estas afirmaciones podría ser cierta, podría ocurrirnos a todos. El problema de las personalidades susceptibles es que no hablan de otra cosa, sus relatos están llenos de todo lo que el mundo hace contra ellas, de lo desconsideradas y poco sensibles que son la mayoría, a quienes por supuesto ellas odian o desprecian. Les pretenden hacer pagar con la misma moneda hasta el punto de pasarse años, por no decir toda una vida, sin hablar con aquel o aquella que tanto las ofendió.

Por supuesto, tratar con ellas no es nada fácil, porque llegan a cansar por sus dobles interpretaciones y los giros de guion que realizan, porque en casi todo acaban viendo malas intenciones. Al final uno observa que no se les puede llevar la contraria, no se les puede discutir nada, ni mucho menos decirles lo susceptibles que son. ¡Cómo es posible que nadie se dé cuenta de que son especiales, príncipes y princesas de la bondad!

Cuando la susceptibilidad es muy alta llegan a la confusión perceptiva. Crean unos escenarios de malentendidos tan imposibles que la gente acaba por alejarse de ellas, en los casos más extremos. Y cuando eso ocurre, de nuevo tienen un motivo para decir que no las entienden, que no las respetan y que la gente se porta mal con ellas. Esa es la prueba.

En el campo de la susceptibilidad han ido apareciendo algunos trastornos que hoy en día son tenidos en cuenta en el terreno psicológico. Quizás uno de los más llamativos es el «delirio de referencia». Les ocurre a aquellas personas que creen que todo el mundo habla de ellas, hasta el extremo de que en sus casas hablan bajito para que los vecinos no puedan oírlas. Tienen la sensación de que los demás están pendientes de ellas y por eso pueden llegar a pegar el oído en la pared para escuchar si las están criticando.

Lo mismo les ocurre en el trabajo o allá donde van, escudriñando miradas, gestos, expresiones, señales en definitiva que indiquen que los demás están pendientes de ellas. Ahí se encuentra la mala bondad y la complejidad que acarrea la relación con los demás, el miedo a la mirada del gran hermano y la confusión de creer que lo que vivimos interiormente tiene su causa en lo externo.

Sin duda, en todo ello tiene mucho que ver la apariencia, el cómo somos percibidos por los demás y lo susceptibles que llegamos a ser a su mirada. En este sentido, en la actualidad se han incrementado los trastornos dismórficos, consistentes en la imposibilidad de dejar de pensar en uno o más defectos, generalmente físicos, que pueden ser supuestamente percibidos por los demás. Como si todo el mundo estuviera pendiente de la calvicie incipiente, de los pechos caídos o pequeños, de la barriga cervecera o de la nariz prominente y las orejas demasiado grandes.

Este tipo de trastorno ocasiona el mismo proceso que el de las personas susceptibles o de las que sufren delirios de referencia. Un excesivo centramiento en sí mismas y en su apariencia o imagen, sea física o social, que las lleva a comportamientos evitativos y mucho sufrimiento emocional. Tanto es así que su vida queda absolutamente condicionada y todo se realiza en función de esa imagen. Cuesta de entender, pero solo el que lo vive sabe lo mal que lo pasa, por mucho que le digas que todo es un producto de su mente.

Siempre que hablo de este tema me viene a la memoria una frase que escuché en la película *El diario de Bridget Jones*, en la que su

protagonista Renée Zellweger decía: «Voy a ponerme guapa porque me siento una mierda». La imagen acaba siendo la causa, el efecto y la solución a ciertos problemas del alma.

EL PERFIL DEL HISTRIÓNICO

Otro perfil de mala bondad es la «personalidad histriónica», conocida también por sus gesticulaciones dramáticas, así como por sus exageraciones emocionales. Algunas personas buenas tienden a enfatizar su bondad, del mismo modo que exageran sus pequeños dramas.

Las personas de perfil histriónico se parecen a las simpáticas porque son muy sociables y sobre todo encantadoras. ¿Dónde se oculta el defecto? En que todo lo que tienen de encanto lo tienen de manipuladoras, convencidas eso sí de que lo hacen para bien. Con tal de lograr lo que quieren, sobre todo ser el centro de atención, presentan una emocionalidad cambiante, impulsiva y algo teatral.

De este modo, nos podemos encontrar con situaciones típicas, como aquellas en las que cuando toda la familia se quiere ir de vacaciones o de fin de semana, con tal de no quedarse solas, dicen haber enfermado de repente. Una y otra vez arruinan planes porque no se encuentran bien o exageran síntomas que ya padecen.

La familia no tarda en darse cuenta del juego y, cuanto más lo pone en evidencia, los números escénicos son aún mayores, como si estuvieran a punto de morirse. ¿Quién abandona a alguien en esta situación, aun considerando que lo más probable es que se trate solo de una dramatización? ¿Y si se muere de verdad? Qué difícil lidiar con estos perfiles, porque encontrar el punto de equilibrio es una quimera.

No obstante, no se debe ceder a sus chantajes aunque la consecuencia sea soportar la letanía de la larga lista de abandonos y malos tratos que recibieron. No tienen mucha piedad a la hora de sacar veneno por la boca, aunque si les riñes y les pones limites lloran desconsolados, porque no querían hacer daño, ellos que son tan

buenos . Pasar de un extremo emocional al otro es lo que caracteriza su histrionismo.

Cuando pienso en modelos histriónicos del cine acude a mi memoria el personaje de Norma Desmond en la película *El crepúsculo de los dioses* de Billy Wilder, tan bien interpretada por Gloria Swanson. Posteriormente, Andrew Lloyd Weber realizó el musical *Sunset Boulevard*, título original de la película.

También pienso en dos grandes actrices como Meryl Street y Diane Keaton, que suelen interpretar personajes altamente histriónicos.

EL PERFIL DEL CASCARRABIAS

Dice la voz popular que «perro ladrador, poco mordedor». Algo parecido les ocurre a los cascarrabias: Mucho ruido pero pocas nueces, mucho protestar pero luego se derriten ante la imagen de una niña desvalida.

Los cascarrabias no han logrado imponerse a un mundo tremendo de rarezas, injusticias, desastres, corrupción, malos amigos, mala gente y mucho farsante. Por todos lados ven con desilusión que el mundo no funciona bien, y ante tal atrocidad deben defenderse. ¿Pero con qué armas? Con el desprecio, la queja y el sarcasmo.

El cascarrabias no nace sino que se hace, aunque hay muchos niños que no paran de quejarse en todo el día. Sin embargo, a un niño no se le puede atribuir una mirada despreciativa, un tono irónico o una percepción desastrosa del mundo en el que habita. Es solo a partir de la adolescencia y bien entrada la madurez cuando uno puede empezar a desengañarse de la humanidad.

Efectivamente, para el cascarrabias que empezó siendo una buena persona que quería vivir en un mundo amable, hermoso y sobre todo justo, llegó un día en el que se cansó de hacer el primo. Dicho de otra manera, llegó la gran desilusión, el desencantamiento de ver un mundo completamente alejado de sus aspiraciones. Tal desilusión se

convertirá, a partir de ahora, en sarcasmo y en una visión negativa de la vida y de las personas. Cuesta estar a su lado, porque para él todo va mal.

En realidad, el cascarrabias perdió la esperanza y no sabe muy bien cómo sobrevivir en un mundo alejado de sí mismo. Algunos tienden al nihilismo, a relativizarlo todo hasta el extremo de la nada, mientras que otros conservan en el fondo un corazoncito que quisiera estallar de amor, pero no pueden, no se atreven. Sienten que si se sueltan volverá el gran desengaño, le romperán de nuevo la bondad escondida.

Y esa es la cuestión. El cascarrabias no ha encontrado otra manera de llamar la atención que desarrollando una personalidad incómoda, dura de trato, pesimista. Solo que en el fondo es un buenazo que sufre pero no lo muestra. En cuanto aparecen unas lágrimas, corta por lo sano y se pone serio o se va.

Del mismo modo que observamos cómo el buenista encuentra consuelo o compensación haciendo cosas ocultas, la paradoja del cascarrabias es que lo que oculta es la bondad y el amor. Por suerte, a veces sale en trompa para defender alguna injusticia, siendo capaz de dar su vida por ello. No todas la bondades tienen apariencia de bondad.

En el cine tenemos un claro ejemplo en la película de Clint Eastwood *El gran Torino*, en la que interpreta a un veterano de la guerra de Corea recién jubilado del sector del automóvil y también recién enviudado. Así que su única pasión es cuidar de su más preciado tesoro: un coche Gran Torino de 1972.

Es un hombre inflexible y cascarrabias al que le cuesta trabajo asimilar los cambios que se producen a su alrededor, especialmente la llegada de inmigrantes asiáticos a su barrio. Sin embargo, las circunstancias harán que se vea obligado a replantearse sus ideas y sacar su corazoncito.

También la serie española *Entre vías* inmortaliza al cascarrabias maduro, papel perfectamente interpretado por José Coronado. Un

hombre que no para de quejarse de cómo cambia su barrio, a la vez que lo ama y lucha por su subsistencia, desviviéndose por su nieta, que ha sido abusada por unos traficantes.

SEGUNDA PARTE

EL REENCUENTRO CON UNO MISMO

«Al margen de lo que digan o hagan otros,
mi deber es ser bueno».
MARCO AURELIO

Así como en la primera parte hemos desarrollado el «qué» de la mala bondad, esta segunda parte se centrará más en el «cómo» transformar aquellos aspectos que distorsionan y confunden la bondad con la necesidad de ser buenos. Lo hago a sabiendas de que no hay fórmulas mágicas ni tratamientos que sirvan por igual a unos y otros. Aun así, algunas ideas, planteamientos y ejercicios contribuirán a comprometerse con las ganas de vivir de forma más auténtica.

La vida auténtica precisa, para empezar, de salir de toda mecanicidad. Nada mata más la espontaneidad que una vida basada en la repetición automática de todos los hábitos y programaciones mentales construidos en nuestro pasado.

Vivir en automático, como suele decirse, es vivir dormidos, sin capacidad de practicar el «yo decido», porque nuestra vida está siendo dirigida por procesos inconscientes mecanizados. Entonces, inexorablemente, estamos viviendo en el pasado. En realidad, cada vez que digo «yo soy», en realidad estoy diciendo «yo era». Cada instante, cada presente nos permite actualizar lo que seremos. Tonterías y paradojas que vivimos por estar metidos en el tiempo.

Esta idea fue para mí como una bofetada en toda la cara cuando descubrí las ideas del armenio Georges Gurdjieff, creador del «cuarto camino». En su radicalidad, este filósofo y místico defendía:

> La gente se cree que hace y decide, que es libre, cuando en realidad no hacen nada porque funcionan la mayor parte del tiempo en modo automático. La gente cree que es la directora general de su vida, cuando en realidad son mayordomos de su inconsciente.

Solo con estas dos ideas es suficiente para entender que, cuando algunos hablamos de «despertar», no nos refiramos estrictamente a ver luces en la oscuridad, sino a abrir los ojos para vivir plenamente conscientes y conectados al yo experiencia, es decir, actualizando nuestros potenciales (inteligencia, amor y energía). En breve te cuento cómo hacerlo.

> “*Cambiar no significa volverse otra persona, sino ampliar los registros de nuestro yo. No pierdas el tiempo queriendo ser quien no eres. Solo actualiza tus potenciales y evita los automatismos que te devuelven al pasado*”.

8

SI NO HAY BONDAD CON UNO MISMO, HAY MALA BONDAD

Otra de las maneras de encontrarse uno a sí mismo es desarrollando la mayor de sus virtudes, que no es otra que la bondad. En la tríada platónica «Belleza, Verdad y Bondad» se manifiestan los substratos esenciales del ser. Así como el misterio para el pez es el agua y el misterio del ave es el aire, para los seres humanos el mayor de los misterios es el sí mismo. Por eso andamos toda la vida buscándonos.

La búsqueda se dirige hacia dos centros básicos. Uno es el ego-personalidad dirigido a sobrevivir en su entorno y resolver el mayor de sus problemas, que es el encaje con los demás. Es el territorio del cuerpo y los sentidos, el mundo de las sensaciones. También es el territorio de nuestros pensamientos y emociones, así como del tiempo y el espacio. Ahí es donde se asientan nuestras programaciones, como la mala bondad.

El otro centro básico es transpersonal. Va más allá de lo estrictamente psíquico para adentrarse en las profundidades del alma, a la que también llamamos esencia. Es el territorio de la conciencia, de la conexión, de la voluntad y el amor, de las energías sutiles, del territorio del espíritu.

Los dos centros deben explorarse pisco-espiritualmente para permitir que nuestras vidas tengan un sentido y un proceso constante de elevación de la conciencia. Crecer no es otra cosa que hacernos

cada vez más conscientes para no seguir viviendo bajo mecanismos ancestrales o bajo los imperativos sociales que nos modelan a todos por igual. No todos somos uno, sino que todos venimos del uno.

Con todos los elementos que han aparecido hasta ahora ya podemos empezar a esbozar un camino para encontrarse con uno mismo.

1. Salir de la mecanicidad.
2. Desarrollar aspectos esenciales como la bondad.
3. Transformar las viejas programaciones asentadas como creencias, hábitos y recuerdos emocionales.
4. Ahondar en procesos de interioridad, silencio y conectividad. Consiste en sensibilizar los sentidos espirituales y vivir acorde con sus intuiciones.
5. Actualizar los potenciales esenciales: la voluntad o inteligencia, el amor o la capacidad de unir y la energía o capacidad de hacer.
6. Acrecentar la conciencia corporal, atender los mensajes del cuerpo y confiar en el «sentir» como proceso inteligente.
7. Vivir más auténticamente, con coherencia entre lo que somos y lo que hacemos.

Quiero dejar clara la importancia del titular de este apartado: si no hay bondad con uno mismo, hay mala bondad. La mayoría de las personas de este mundo tienden a querer ser buenas y lo son. No obstante, no todo el mundo adopta la bondad como su elemento intrínseco, como su camino deliberado, sino que han aprendido a portarse bien y a hacer las cosas de la mejor manera posible, molestando poco a los demás. Como vimos, son actitudes obedientes y de quedar bien, una bondad en definitiva postiza y algo obligada.

Al ser así, no es una bondad interiorizada. No existe una elección deliberada y un alma que se llena plenamente de bondad, que la emana por los cuatro costados y que inspira actos bondadosos. Si

estamos de acuerdo con que la bondad forma parte de nuestra esencialidad, encontrarse con uno mismo es quitar todas las malas hierbas que impiden mostrar la luz que ya existe en nuestro interior.

Dicho de otro modo, sombra y luz serán la base del camino trazado anteriormente. No hay una cosa sin la otra. La bondad siempre está ahí, pero recubierta de capas de pasado que han quedado anquilosadas en la mente. Por suerte, cada vez más personas apuestan por mirarse al espejo sin engaños, se acercan a las consultas psicológicas o se apuntan a cursos de profundización en el funcionamiento de la mente, o exploran en su interior para descubrir la perla de su esencia. Ojalá lo escrito hasta ahora y la segunda parte del libro contribuyan a todo ello.

La auténtica bondad debe permanecer expandida en nuestro interior pero no para quedarse ahí escondida, sino para que la visión que tengamos tanto de nosotros mismos como de los demás, como de la vida misma, sea bondadosa. Déjame que te hable de algo que experimento cada vez más, sobre todo con las generaciones más jóvenes que la mía, personas que se mueven en la franja de los treinta años.

Cuando las veo y las escucho me doy cuenta de que habitan en la bondad, de que hablan a corazón abierto, mostrando mucha sensibilidad. Se les ilumina la cara, son atentas y amables, respetuosas con la naturaleza, empáticas y creativas. Y todo ello sin fingimiento ni por mala bondad. Son así, tal cual lo describo.

Sin embargo, la reacción que producen en la gente mayor es de cierto desprecio. Las tachan de bobas, ingenuas, fantasiosas, débiles, poco prácticas y muy vaporosas. Dicho de otro modo, son «buenas pero no pisan con los pies en el suelo». Son un error en un mundo creado para la competitividad, el materialismo, el rendimiento y, sobre todo, que funciona bajo el mandato de «tonto el último».

Hace unos días hablaba con una de estas mujeres, madre de dos hijas y de mente abierta y comprometida con su propio desarrollo y el de la humanidad. Hablando sobre este libro y el sentido de la

verdadera bondad, me decía emocionada que en su corazón solo había luz, pero que veces se oscurecía.

Cuando eso ocurría dedicaba un tiempo a transformar lo oscuro en luz de nuevo. Podía enfadarse, pero no sentir resentimiento, y la tristeza convivía con la alegría que intentaba generar a su alrededor. Escucharla con aquella serenidad con la que hablaba me emocionó.

Cuando se marchó me quedé hablando con su madre, de la misma vieja escuela que yo. Me comentó que estaba muy orgullosa de su hija, pero que le sobraba ese medio cielo en el que vivía: «Ayer, sin ir más lejos, se dejó puestas las llaves en la puerta de su casa. Suerte de los vecinos, que se dieron cuenta. Es que vive en la luna», me decía. Esa es la contraparte, pensé. Y por eso la vida tiene sus propios mecanismos de compensación. Allá donde uno tiende al blanco, encontrará parejas, hijos y amigos que tenderán al negro.

¿Verdad que es fácil de entender? Pues resulta que aún funcionamos polarizando las experiencias y viendo a unos como buenos y a otros como malos. ¡Qué gran error! Dejemos que existan las personas intrínsecamente buenas, de gran corazón, de sabiduría natural, y aceptemos también de buen grado que existen aquellas ordenadas, sagaces y prácticas. Todos somos necesarios, no contrarios.

Si tienes la suerte de conocer a personas que parecen «ángeles», por favor, no las juzgues, no las compares contigo ni con nadie. No te alejes de ellas por su vulnerabilidad. No las menosprecies porque parecen ingenuas o ignorantes. No lo son, te lo aseguro. Tienen un punto de percepción que se escapa a nuestra comprensión.

Respétalas, hónralas, ámalas. Deja que sean así, porque nos hacen falta. Son los faros que nos ayudan a navegar hacia el futuro. Estoy convencido de ello, siendo como he sido el primero en tratarlas desde mi superioridad mental y de viejo zorro que observa al otro esperando descubrir por dónde atacará.

9

EL NIÑO BUENO TEME LA SOMBRA DEL NIÑO MALO

Cuando hablamos sobre nuestros niños, es como si nos limitáramos a hablar de lo que un día fuimos, como si recordáramos algo que pertenece al pasado. No es así. Nuestros niños y niñas siguen estando ahí. Los veo aparecer en la consulta, los veo exaltarse de alegría, los veo portándose bien, asustarse y tener miedo, crear o llorar, todo ello sin importar la edad real de las personas.

Suelo observar tres condiciones de niñez: el niño natural, el niño enfadado y el niño primitivo. Esas tres condiciones conforman tres tipos de reactivad visibles en la edad adulta.

El niño normal, alegre, espontáneo, creativo, proactivo y curioso se va convirtiendo en un niño esforzado, perfeccionista y complaciente, es decir, se convierte en un niño bueno. Su queja mayor es: «No me quieren como yo quiero». Es el grito ahogado del niño que, después de desvivirse por los demás, no recibe la recompensa esperada.

El niño enfadado, reactivo, airado, agresivo y chillón se va convirtiendo en un niño negativo, egocéntrico, enfadado con el mundo entero y mandón. Se convierte en un niño rebelde. Su queja mayor: «No me dan lo que necesito». Es el grito ahogado del que quiere demostrar lo bueno que es, pero no le proporcionan lo que necesita para demostrarlo.

El niño primitivo, impulsivo, descarado, desafiante se va convirtiendo en un hedonista centrado en el placer, agresivo cuando no puede hacer lo que quiere. Se convierte en un niño narcisista. Su queja mayor: «No me dejan hacer lo que quiero». Es el grito ahogado del niño que se agobió por tener a todo el mundo encima, mandándole, y ahora quiere hacer lo que le da la gana.

Por supuesto estoy describiendo perfiles puros que en la realidad apenas existen, porque todos tienen un poco de todo, aunque combinado de formas diferentes. No obstante, ¿por qué afirmo que el niño bueno teme la sombra del niño malo? Porque se necesitan.

En mi condición de terapeuta, con los años me he ido especializando en el tema de las proyecciones. Es lo que conocemos como efecto reflejo, que yo llamo la ley del espejo, aunque se refiere a la ley de la correspondencia que afirma que «como es arriba es abajo» y «como es adentro es afuera». Freud lo llamó proyección:

> “*Se ‘proyectan’ los sentimientos, pensamientos o deseos que no terminan de aceptarse como propios porque generan angustia o ansiedad, dirigiéndolos hacia algo o alguien y atribuyéndolos totalmente a ese objeto externo*”.

Dicho llanamente, lo que vemos afuera no deja de ser un reflejo de lo que se esconde en nuestro interior, pero no queremos reconocerlo en nosotros mismos. De este modo, lo que el niño bueno no quiere reconocer es su propia sombra, es decir, sus aspectos oscuros. Por eso el niño bueno debe dedicar gran parte de sus esfuerzos y su atención a tener controlado y encerrado en su inconsciente al niño malo, que en realidad no es más que su niño primitivo.

¿Por qué temen tanto al niño primitivo? Porque representa todos sus impulsos sin control, su narcisismo, su agresividad e incluso su

pulsión sexual. Todo ello debe impedirse si se quiere ser un niño bueno, formal, solicito, sumiso, poco conflictivo e ideal. Dicho de otro modo, es su deber.

Sin embargo, que tales impulsos se repriman no los hace desaparecer. Permanecen ocultos en el reino subconsciente, apareciendo en sueños, catarsis, crisis e incluso en forma de brotes psicóticos. Como vimos, gran parte de las somatizaciones e hipocondrías tienen que ver con la represión de la ira.

Lo curioso es que el niño bueno, para serlo, necesita del malo. Del mismo modo, el niño malote tiene que pelearse y fastidiar al niño bueno, como los hijos de mis vecinos de los que te hablé al principio del libro. ¿Qué sentido tendría hacer el bien si el mal no existiera? ¿Qué sentido tiene hacer el mal, si no existe un bien al que corromper?

Ambos existen porque existe su anverso. Ambos viven una relación de amor-odio porque son los dos extremos polarizados de la misma raíz. Los dos niños, todos los rostros del niño, viven dentro de ti. El problema es que al malote se lo expulsa de la conciencia y solo se lo ve afuera, en los demás, y se niega en uno mismo.

Sin embargo, todo ocurre en la misma mente. El niño bueno se acaba montando todo un tinglado con tal de no parecerse al malo. A ese tinglado le hemos puesto el nombre de superyó. Toda una conciencia moral encargada de evitar que aparezcan esos aspectos temidos que nos dejarían con el culo al aire. ¡Menuda vergüenza!

Y eso no es lo peor. Con tal de demostrar al resto de la humanidad lo buenos que somos, tenemos por costumbre criticar, azotar verbalmente y repudiar a esos malotes que se pasan tres pueblos. El bueno se convierte en el juez del malo al que hay que condenar.

Todo sería más sencillo si aceptáramos que todo está en nosotros. Que no hay otro camino que integrar todas las partes a partir de ese centro que llamamos corazón.

Otra de las formas en las que aparece la proyección son las heridas que arrastramos. Nuestro niño interior experimentará las

cosas tal y como fueron vividas en nuestra infancia, solo que esta vez el adulto estará ahí para protegerlo y, además, para sanar o corregir aquellos aspectos dañados que dejaron cicatriz.

Como didacta en PNL (Programación Neuro-Lingüística), he acompañado a muchas personas en la realización de uno de los ejercicios estrella de esta metodología. Consiste en el *reimprinting* (reimpronta), un extenso ejercicio que incluye líneas de tiempo y reprocesamiento de las experiencias vividas, manteniendo la emoción original detectada en el cuerpo.

El objetivo de la reimpronta es volver a atravesar aquellas etapas o situaciones que no pudieron resolverse para descubrir los recursos que en aquel momento no estuvieron disponibles pero que ahora, como adultos, podemos integrar y devolverle al niño, así como a todos los participantes de aquellas situaciones difíciles. Todo esto puede ocurrir, repito, porque nuestros niños siguen formando parte de nuestra personalidad.

Por ponerte un ejemplo sencillo, hay muchas personas que en la reimpronta trabajan la falta de comunicación que sufrieron durante una situación dolorosa. Eran muy pequeños, no sabían cómo expresar sus sentimientos, no sabían cómo decirles a sus padres que no discutieran más, que escucharan su malestar o que se preocuparan de lo que estaba pasando. No entendían lo que pasaba y nadie les daba explicaciones.

Esa situación, que muchos padres creen que no tiene repercusión en sus hijos porque son muy pequeños, es muy negativa. Los niños y las niñas, aunque parezca que no entienden las cosas de los mayores, se enteran de todo. Quizás no lo comprenden, pero sí aciertan a captar que algo no va bien. Y lo primero que piensan es si será por su culpa. Tienen miedo, pero esa experiencia no la saben expresar si no es con actitudes como llorar o encerrase en su habitación.

De mayores temen el conflicto, no soportan las peleas, sienten miedo porque les parece que todo acabará en abandono. Si lo hablan con sus parejas, amistades o la persona con la que tienen el conflicto,

la actitud del otro los hace sentir inseguros, exagerados o rechazados. Es decir, reviven la misma situación que de pequeños. Por cierto, acaban llorando o encerrándose en sí mismas, bloqueándose sin saber lo que les pasa.

La reimpronta los ayuda a comprender la situación que vivieron de pequeños, observando también las actitudes e intenciones del resto de familiares. Se dan cuenta del recurso que les faltó: gritar, decir basta, preguntar para saber o comunicar su malestar.

Por eso, en su línea de vida iremos a buscar en qué momentos, ya de mayores, han tenido esas capacidades. Es como ayudarlos a descubrir que finalmente aprendieron y que ahora disponen de aquellos recursos que les faltaron. Finalmente, solo hay que verter esos recursos al volver a visitar a sus niños heridos. Ahora ya pueden mirar al futuro cicatrizando lo que había quedado herido.

Detrás de las reimprontas descubrimos muchas actitudes que se producen ante las heridas de la infancia, como:

Faltas de respeto, abusos y malos tratos, incluso físicos.
Padres o madres ausentes o en conflicto entre ellos.
Restar importancia a las preocupaciones propias.
Apartar a la criatura porque molesta.
Tratarla de ignorante, de tonta.
Compararla con otras personas.
Impotencia por no poder comunicar o expresar los sentimientos.
Dejadez física, falta de atención, tener al niño descuidado.
Secretos ocultos que generaron angustia y que no fueron acogidos.
Exclusiones por priorizar a otros hijos, otros familiares o amigos e incluso vecinos.
Vergüenza y abandono, incluso traición por retrasos a la hora de ser recogidos en la escuela o en lugares acordados.
Excusas porque siempre hay tareas más importantes.
Menospreciar los logros.

Todo ello repercute en una imagen o impresión que la criatura arrastra a lo largo de su vida. Sus niños naturales quedaron heridos y esa herida generó un agujero que se convirtió en un grito demandante: anhelar insaciablemente amor, atención y afecto.

La herida, en general, se especializa, como observó Lise Bourbon. Así, reconocemos heridas de abandono, de rechazo, de injusticia, de traición y de humillación. Cualquiera de las situaciones mencionadas en la lista anterior encontrará la herida a la que pertenece. Lo importante aquí es saber que, una vez se produce la herida, no cicatriza sola. Más bien supura cada vez que una situación tiene similitud con esa herida.

Y una última constatación respecto al trabajo con las heridas. La información sobre las heridas es cada vez más popular en internet , pero hay algo que no se cuenta bien: cada herida tiene su polo positivo y su polo negativo o, dicho de otro modo, cada herida viene causada por una dualidad. Veamos un sencillo ejemplo.

Se suele decir que quien ha tenido padres muy exigentes se convertirá en un adulto perfeccionista. Sin embargo, visto desde la dualidad, una persona se puede convertir en perfeccionista por haber tenido unos padres tan hippies y descuidados que el niño creció queriendo ser todo lo contrario a sus padres. Su herida partió de un estado de vergüenza.

Dicho esto, quisiera compartir desde mi experiencia otras repercusiones de las que no se habla tanto y que luego, en la edad adulta, supondrán una dificultad para gestionarse uno a sí mismo, para relacionarse bien con los demás y para afrontar las situaciones propias de la existencia.

Me refiero a la ansiedad, la intimidad, la apatía, el miedo, la adicción, el conflicto con la autoridad y el dolor existencial. Cada uno de estos temas merece un libro entero. Por eso quisiera destacar algunos de los que más afectan a las personas que practican la mala bondad y qué hacer cuando ocurren.

10

TRABAJANDO LAS HERIDAS: SOBRE LA ANSIEDAD, LA VERGÜENZA, LA INTIMIDAD Y LA CULPA

SOBRE LA ANSIEDAD

Empecemos por la ansiedad. Si uno de los factores claves de la mala bondad es la angustia, que se manifiesta a través de temores anticipados, el cuerpo no se queda tan ancho cuando sufrimos. Todo lo que podamos proyectar en nuestra mente se traduce de inmediato en nuestro cuerpo. Y nuestro cuerpo reacciona para que sepamos si eso que estamos pensando debe tenerse en cuenta y cómo. Dicho de otro modo, los sentimientos vienen a ser como pensamientos sentidos.

Cuando una mente se acostumbra a vivir de susto en susto, aunque sea imaginariamente, desarrolla un estado permanente de alarma. No vive tranquila sino atenta a todos los males que debe evitar. Esa alarma se llama «sistema límbico», sede del miedo, entre otros productos.

Cuando el miedo es persistente, el estado de alarma dispara el cortisol en sangre y nos prepara para la guerra, es decir, para huir, confrontar o congelarnos. Cuando tal estado dura demasiado tiempo, lo más seguro es que aparezca un estado general de ansiedad.

¿Qué debo saber al respecto? Que cuando el cuerpo sufre un conjunto de síntomas que reconocemos como ansiedad

(hiperventilación, sudores fríos, aceleración del corazón, órganos alterados, vértigo, etc..) solo está manifestando algo que se ha ido cociendo tiempo atrás. El problema es que los síntomas son tan desagradables que toda la atención se dirige a resolver esa sensación en la que parece que nos vamos a morir, sobre todo si ha habido un ataque de pánico.

Es bueno saber que lo que el cuerpo manifiesta es un resultado y no una causa. Toda la energía que antes estuvo retenida en el campo emocional se ha condensado en el cuerpo. Cuando la energía se concentró en el campo emocional, al cual muchas personas no atienden o no le dan importancia, lo más probable es que estuviéramos reteniendo ira en forma de enfados o de tristeza, o miedos bajo la forma de preocupaciones. La energía que antes estuvo en los pensamientos ahora se ha condensado en las emociones.

Y así llegamos al origen de la ansiedad. Lo que nuestra mente fue capaz de imaginar, proyectar o pensar era de un nivel energético apenas perceptible. Las ideas en una mente pesan poco, van y vienen, son rápidas. Sin embargo, cuando descienden a las emociones, la carga energética empieza a pesar, ocupa más espacio, tiene mayor densidad. Cuando finalmente llegan al cuerpo, la energía es muy densa y moviliza cualquier órgano. Este recorrido se puede traducir de la siguiente manera, con el siguiente ejemplo.

Virginia lleva tiempo trabajando como funcionaria en una administración estatal. El clima con sus colegas parece enrarecido. No cuentan con ella para casi nada. A veces tiene la sensación de que hablan de ella a sus espaldas, o los ve compartiendo risitas mientras la miran. A pesar de hacer bien su trabajo, siente que le ponen reparos más quisquillosos que a los demás. No se quita de encima esa sensación de que le tienen manía.

De este modo, Virginia empieza a darle vueltas incesantemente en su cabeza a una serie de pensamientos y creencias. Como la mente mono, son pensamientos ligeros que saltan de aquí para allá:

«No entiendo qué estoy haciendo mal; no sé si podré aguantar mucho tiempo así; pero ¿por qué no me hablan? A lo mejor tendría que tomar yo la iniciativa, pero no se lo merecen, yo lo estoy haciendo bien. A lo mejor lo que esperan es que me canse y me largue, pues lo tienen claro.

De la primera fase, los pensamientos, poco a poco va adentrándose en la fase emocional. Le cuesta conciliar el sueño, está más airada con su familia y por las mañanas no se levantaría de la cama. Sin ser muy consciente de ello, se está cargando de miedo, rabia e impotencia. Estas emociones no son ligeras, sino que ocupan cada vez más espacio en su interior, hasta el punto de habitar en ellas.

La tercera fase se hace inevitable. Su cuerpo empieza a sufrir. Lleva días con vértigos a la hora de la levantarse, tiene un nudo en el estómago y no come, se va al lavabo a llorar, siente su cuerpo temblar y le duele horrores la zona lumbar.

Por supuesto, Virginia, como buena niña buena, lo disimula todo. Finge que no pasa nada, intenta incluso ser amable con sus colegas. Las peleas en casa le generan unos sentimientos horribles de culpabilidad y se pasa el día pidiendo perdón a sus hijos. A pesar de su sufrimiento, sigue empeñada en aguantar, en no decir nada, de modo que vive escindida entre lo que experimenta y lo que muestra. Al final, parece como si todo se derrumbara y pide hora a su psicóloga para que la ayude.

¿Qué podría haber hecho Virginia y cómo se resuelven estas situaciones? Siguiendo el camino opuesto a cómo empezó todo. Es decir, trabajar el cuerpo en primer lugar, luego las emociones y finalmente las creencias que causaron que acabara sintiéndose «atrapada». La ansiedad tiene mucho que ver con esa sensación.

“

La ansiedad se produce al sentirnos atrapados.
Queremos resolver algo que no puede resolverse ahora,

pero que nos inquieta mucho. Al sentirnos atrapados,

tenemos ganas de huir, pero no podemos”.

El proceso podría ser este:

1. Atiende a los síntomas de eso que llamas «ansiedad».
2. En lugar de seguir reteniéndolos o resistiéndote a ellos a base de preocupaciones, haz lo contrario. En lugar de huir, déjate sentirlos, expándelos tanto como puedas dentro de ti.
3. Cuando permites que se expandan aparecen las sensaciones reales: ganas de llorar, ganas de sacar todo lo que te perturba.
4. Cuando te permites soltar, la liberación permite encontrar la palabra o palabras que describen mejor el sentimiento que emerge de las profundidades: se descubre la tristeza, la impotencia, el desconsuelo de no poder vivir en paz
5. Una vez se produce el desahogo, más tranquilamente se pueden explorar las creencias o pensamientos que fueron alimentando esa realidad que creó la mente, pero que acabó castigando al cuerpo.

La tríada que estamos observando es crucial para todas las experiencias que vivimos. La mente y sus procesos, las emociones y el cuerpo mantienen una interrelación constante, aunque oculta a nuestra conciencia. El creador del proceso del estrés, Hans Selye, utilizó otra tríada muy parecida: alarma (pensamientos acelerados), resistencia (emociones atrapadas no expresadas) y agotamiento (el cuerpo enferma).

En el caso de las personas que sufren de mala bondad, gran parte de sus ansiedades lo son a causa de la imagen ideal que están protegiendo y que temen perder ante la mirada o los cuestionamientos de los demás. Entonces uno se pregunta: ¿vale la pena padecer tanto por lo que los otros puedan ver, sentir o pensar sobre nosotros? Sobre

todo si tenemos en cuenta que a los demás les importamos más bien poco. Es nuestra mente la que fabrica el interés de los demás respecto a nosotros.

SOBRE LA VERGÜENZA

No todas las emociones son de naturaleza instintiva, orientadas a la supervivencia. Existen otras emociones o sentimientos (pensamientos sentidos), que tienen que ver con nuestra naturaleza social. Solo los humanos sentimos culpa y vergüenza. Esta idea la expresó muy bien Robert M. Sapolsky al titular uno de sus libros *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?* Porque no tienen estrés.

Efectivamente, tanto la vergüenza como la culpa solo pueden interpretarse dentro del repertorio de las relaciones humanas, en el marco de los sentimientos morales que están vinculados a los contextos sociales y culturales que vivimos y las relaciones que implican.

Volviendo al campo animal, un patinazo o una caída tonta no despiertan otra inquietud en el animal que salir airoso físicamente. Se levanta y sigue comiendo o paseando tan tranquilo. Por supuesto, no le da más vueltas al asunto. Cero estrés. ¿Hace falta que te diga lo que nos pasa a los humanos? Para empezar, un patinazo es hacer el ridículo.

Sin embargo, no reduciré la vergüenza a una cuestión de ridiculeces, porque el calado que tiene es mucho más amplio. Recuerda que los tres jinetes del Apocalipsis para el superyó son el rechazo, la culpa y la vergüenza. Es decir, la vergüenza es una gran generadora de angustia, porque nadie quiere sentirse avergonzado, lo que conlleva sufrir por la mirada ajena.

Ciertamente, la vergüenza se alimenta de la mirada de los demás sobre nuestra persona, algo parecido a tener que pasar un examen social nada más salir de casa y sufrir por aquella sensación de que todos los demás valen más que nosotros, saben más, viven mejor, lo

hacen todo estupendamente. En cambio, mi propio yo vive en la absoluta inseguridad. Por eso, si descubrieran quién soy, si supieran cómo vivo, me moriría de vergüenza.

Los practicantes de la mala bondad, como vamos viendo, tienden a ponerse en la piel de los demás para deducir lo que estarán pensando sobre ellos, lo que les convierte en seres vulnerables y víctimas de lo que ahora está de moda llamar «el síndrome del impostor».

Dada su tendencia al ideal del yo, a mostrarse siempre buenos y hacerlo todo bien, nada peor puede ocurrirles que tenerse que avergonzar de algo, que es lo mismo que avergonzarse de sí mismos.

Por ahora podemos detectar los dos ejes que participan en la experiencia de la vergüenza: la mirada ajena y las ganas de ocultarse. A nadie le gusta que le vean vulnerable, ponerse colorado o hacer el ridículo. La vergüenza es el sentimiento del «tierra, trágame», del ocultamiento y la extrema vulnerabilidad.

En mi juventud pasé mucha vergüenza, sobre todo por mi tendencia a ponerme colorado como un tomate. A pesar de estar acostumbrado a la mirada ajena dadas mis actividades públicas, sociales y culturales, temía ser mal visto.

Lo que mayormente causaba mis colores era la sensación de que podían leer mi interior, que era «pillado» en lo que trataba de ocultar. ¿Y qué era eso tan importante que quería ocultar? Mi síndrome del impostor, mi sentimiento de ser menos, caer de aquel pedestal de niño bueno e ideal que me había construido.

Dicho de otro modo, que vieran que detrás del personaje no había nada, porque dentro de mí solo existía la sensación de no tener ninguna seguridad. Todo lo fiaba a mis habilidades, no a la confianza en mí mismo.

Que me preguntaran respecto a mis sentimientos, que me sintiera expuesto a revelar mi verdad, que hiciera bromas sexuales, que me equivocara en alguna de mis intervenciones, que alguien comentara algo sobre mi persona en público, que se me citara aunque fuera para resaltar merecimientos, que me encontrara con alguien en la calle que

no me esperaba o que fuera importante para mí, era motivo para ponerme colorado.

De todo ello comprendí que la vergüenza estaba totalmente relacionada con el ocultamiento y la vulnerabilidad. Así les ocurre a aquellas personas que por vivencias traumáticas en su vida se asientan en la vergüenza, al igual que las personalidades que solemos etiquetar como «tímidas».

Por medio hay todo un rosario de motivos por los cuales se nos cuela la vergüenza. Llegados a este punto, vamos a explorar las estrategias que montamos con tal de evitar sentirnos avergonzados.

> «Este veneno del alma es difícil de compartir, porque «confesar» la causa de la vergüenza es confiarse al otro, entregarse a su poder de juzgarnos».
>
> BORIS CYRULNIK

Respecto al ocultamiento, metaforizado como «esconder la cabeza bajo el ala», no es la única forma de esconder la vergüenza. Por lo menos existen tres estrategias más que tienen el mismo fin:

EL ORGULLO

Algunas personas prefieren exhibir su vulnerabilidad, hacen de tripas corazón y muestran sus vergonzantes heridas, mientras sienten el orgullo de tener el coraje de mostrarlas.

¿No conocéis a personas que se ríen o bromean sobre sus propios defectos físicos? Claro que hay coraje, solo que motivado por la anticipación de la mirada de los demás, de vergüenza o de pena. Antes que vergüenza, orgullo: «¿Y qué?».

El orgullo también se manifiesta en la incapacidad de reconocer los errores o en querer tener siempre la razón, porque si nos la quitan nos sentimos vulnerables. Detrás de muchas discusiones y actitudes obstinadas se cuela el orgullo, el miedo a mostrarnos avergonzados o,

sencillamente, a reconocer que lo hicimos mal y que los demás tenían razón. Es difícil que un orgulloso pida perdón.

El éxito

En este caso no se trata de triunfar. Se trata de ocultar la vergüenza transmitiendo que «todo está bien», «todo es perfecto», «no hay ningún problema». Conozco a algunas personas a las que jamás les he escuchado una mínima queja o signo de malestar. Siempre están bien. Nunca pasa nada. ¿Sospechoso, verdad? ¿Qué esconden? ¿Hay algo que les avergonzaría si se supiera?

De esta manera, su vida está siempre pendiente de un hilo que deben controlar a todas horas para no despeinarse. Viven consagrados a lograr pequeños o grandes éxitos que protejan la imagen victoriosa de la que no quieren desprenderse. Y si son pillados *in fraganti*, su reacción es mantener una falsa sonrisa o emitir una estruendosa carcajada para disimular que en el fondo se están hundiendo.

La mentira fabulada

Bien podría llamarse también «vivir de ilusiones». Recuerdo que a mi padre los disgustos le duraban una noche. Al día siguiente volvía a ser un hombre cargado de proyectos y nuevos retos.

Algo parecido les ocurre a los que esconden la vergüenza detrás de futuros escenarios fabulosos. Entonces, aquello que los avergüenza forma parte de una mentira fabulada, como si se tratara de un paso necesario para lograr su gran objetivo: «Me avergüenza haberos dejados colgados la otra noche, pero fue necesario para poder reunirme con una persona que me cambiará la vida». No importa si es verdad, importa que sea una gran justificación.

¿Cómo debemos afrontar la vergüenza? Si la puerta de entrada, como hemos visto, es la mirada de los demás y el ocultamiento, la puerta de salida no hay que buscarla en otro lugar. Según mi experiencia y por lo que he podido comprobar, algunas ideas y pasos pueden ayudar:

1. Lo que más me ayudó a mí, curiosamente, fue no tener nada que ocultar. Duermo en paz porque en mi vida hay mucha trasparencia. No es que vaya por la vida contándolo todo de mí sino que, llegada la ocasión, me sincero. Como todos los humanos, tengo mis cosas, mis manías, mis fijaciones y pasiones. No las exhibo, pero tampoco las oculto. Ahí es donde reside el problema, en el tremendo esfuerzo que hay que realizar para mantener algo oculto. Uno siempre está expuesto a que lo descubran, si es que tiene algo que esconder.
2. Adentrarme en mi propio autoconocimiento ha sido el generador de confianza básica. No se trata de saberlo todo de mí, sino confiar en todo lo que hay en mí. Saber que no soy de una pieza y que lo habitual es andar con ciertos desequilibrios. No somos, sino que estamos constantemente siendo.
3. Lo más temido fue caer del pedestal de la imagen que había creado de mí. Descubrir que solo es una idea en la mente alivia mucho, porque no tengo por qué serla, tengo más opciones y posibilidades. Los errores se convierten en aprendizajes. Ya no me manejo por ideas sino por experiencias.
4. Alguna vez aún me pongo colorado. No puedo controlar mi sistema nervioso. Mi maestro me decía: «¿Te gusta ponerte colorado?». «Por supuesto que no», le respondía. «Por eso te pones colorado, porque te resistes a ponerte colorado». Ahora, si ocurre, o me lo permito o lo reconozco: ¡Y ahora me he puesto colorado!

5. Me fue útil darme cuenta de que parte de mis vergüenzas eran en realidad mi forma de machacarme. Si me trato mal, si me desconsidero, si no me creo merecedor de nada, entonces mi fondo, mi interior, se llena de resentimiento hacia mí mismo. Y eso es lo que luego tendré que ocultar. Cuando te das cuenta te empiezas a tratar bien, te consideras una persona digna que intenta basar su vida en la coherencia y la autenticidad. Esas son las bases de la confianza.
6. Me fueron muy útiles las investigaciones de Brené Brown aclarando que detrás de la vulnerabilidad lo que se esconde es vergüenza. No nos gusta sentirnos vulnerables (etimológicamente hablando significa «posibilidad de ser herido»). Menos aún nos gusta que nos vean vulnerables. Por eso, las personas que se arriesgan a mostrar su vulnerabilidad suelen estar bien conectadas consigo mismas y tienen el coraje de mostrarse, aunque les cueste. En mi experiencia ese es el ejercicio en el que hay que entrenarse, practicarlo hasta integrarlo con naturalidad.
7. Es necesario revisar la importancia que les damos a los demás en nuestra vida. Sobre todo porque para los demás somos irrelevantes. Bastante tienen con sus vidas. Lo que pasa es que, quien más o quien menos, aligera un poco el peso criticando a los demás. Ya lo decía Tales de Mileto: «No hay nada tan difícil como conocerse a sí mismo, ni nada tan fácil como criticar a los demás». No te tomes las cosas personalmente. No juzgues a nadie. Preocúpate por tu conciencia y no por tu reputación.

SOBRE LA INTIMIDAD

¿Qué pinta la intimidad entre las angustias de los practicantes de la mala bondad? ¿No podría ser su refugio? Desde luego la intimidad puede ser el refugio necesario para sostenernos ante los avatares de la

vida. No obstante, también puede ser una zona de extrema vulnerabilidad.

La intimidad y la confianza básica van de la mano. Y te diré algo más: aunque dos personas lleven años juntas, no significa que tengan una buena intimidad. Para muchas personas el interior de sus parejas es un auténtico misterio del que es mejor alejarse, por si no les gusta lo que ahí se esconde.

De vueltas a la vulnerabilidad, abrirse al otro desde lo más íntimo conlleva en algunos casos vergüenza, compartir temores y deseos, en definitiva, desnudarnos en toda nuestra humanidad. Comunicativamente hablando es uno de los ejercicios más difíciles, porque desvelamos lo más profundo y secreto de lo que vivimos.

Los procesos que intervienen en la formación de las relaciones de intimidad incluyen:

1. Comunicar valores propios.
2. Respetar los sentimientos personales.
3. Aceptar las limitaciones propias.
4. Afirmarse a uno mismo.
5. Compartir el dolor y el miedo al dolor.
6. Pedir perdón por los errores cometidos.

Para que la intimidad funcione son necesarios igualdad, compromiso y reciprocidad. Dicho de otro modo, se espera una respuesta sensible por parte del receptor. Es ahí donde las buenas personas consideran que deben evitar que el otro se haga cargo de sus vulnerabilidades. Prefieren callarse sus miserias y resolverlas dentro de sí, sin molestar a los demás. Dicho llanamente, prefieren lamerse sus heridas.

No deja de ser una paradoja que las personas que más dispuestas están a ayudar a los demás son las que menos se dejan ayudar.

Cuando puedo hablar de este tema con mis pacientes buenistas les expongo la siguiente reflexión.

¿Te gusta abrirte a escuchar las intimidades de tus amistades? ¿Te sientes bien después? No representa ningún esfuerzo ni contratiempo, ¿verdad? Entonces ¿por qué les niegas a tus amistades que hagan lo mismo contigo? Si para ti es una bendición, también lo será para ellas. ¿Acaso lo tuyo es tan diferente y duro que los demás no lo podrán sostener? ¿Cómo sabes hasta a dónde llega la capacidad de los demás de comprenderte y ayudarte? ¿Por qué se lo ahorras?

La mayoría no me contradice, aunque sospecho que a la hora de la verdad siguen creyendo que molestan, que nadie los va a comprender. Están tan acostumbrados a sufrir en soledad que prefieren mantener en alto su yo ideal y esconder su vulnerabilidad.

Así que no queda otra opción que el coraje de atravesar el miedo, de reconocer las vergüenzas y abrirse a la gran experiencia de la intimidad. Al hacerlo uno descubre otro mundo. Descubre que los demás cargan con los mismos pesares, que el dolor une más que la alegría y que soltar lastre renueva el espíritu.

De aquellos años de infancia arrastramos el disgusto que supuso perder la inocencia para convertirnos en huérfanos afectivos. Desde entonces tememos ser heridos de nuevo y nos acorazamos. Curiosamente, las palabras «coraje» y «acorazado» tienen en común el «cor», es decir, ambas se refieren al corazón, una para mostrar su bravura, la otra para encerrarlo a toda costa. Una te devuelve a la vida, la otra le pone rejas.

SOBRE LA CULPA

Hablar de la culpa es regresar a la conciencia moral, convertida ahora en un sentimiento: *mea culpa*.

Para las personas buenistas este es el sentimiento estrella, el que más se asienta en su interior. No hay día que, por uno u otro motivo, sientan culpa. Si uno vive bajo la angustia de no poder dejar de ser bueno, encontrará en cada situación un motivo para analizarse desde la perspectiva de la culpa. No habrá día que no se preocupe por si ha

hecho bien o mal. Todo pasa por el filtro de la posibilidad de causar un conflicto indeseado, por el que se sentirá irremediablemente culpable.

Lo peor para estas personas, desde mi punto de vista, es sentir que no pueden ser ellas mismas, porque cuando lo intentan acaban sintiéndose mal a causa de la culpa. Dan vueltas y vueltas a lo que tendrían que haber hecho o dicho, y cuantas más vueltas más culpa. El día que se afirman, que defienden sus intereses, que hablan con claridad e incluso se enfadan, se convierte en una tortura.

En lugar de alegrarse por haber sido capaces de afrontar la situación, por no callarse, por defenderse, acaban sintiéndose fatal. Les duele haber creado malestar a alguien, les sabe mal no haber sabido hacerlo mejor. La culpa vuelve de nuevo para recordarles que es un error ser ellos mismos. Cuando se permiten ser ellos mismos no gustan a los demás. Entonces reculan y se adaptan o piden perdón. Ahora sí que se los quiere.

Estas programaciones vienen de aquellos tiempos de niñez en los cuales todo arranque personal, toda iniciativa y todo enfado eran sistemáticamente castigados. Nos metieron el miedo en el cuerpo y se instaló en nosotros el sentimiento de no ser buenos. Y, si no somos buenos, es que somos malos. Y si somos malos seremos castigados. Con tal de evitar repetir tales programaciones en la edad adulta, propongo tener en cuenta las siguientes premisas:

1. La palabra culpa sugiere una falta ante uno mismo o ante los demás. Me he faltado a mí mismo; he faltado a mi palabra; he faltado a otra persona; he faltado a mis responsabilidades o compromisos. Dicho de otro modo, donde hay culpa hay culpador. Esa doble condición es fundamental: hay una preocupación por haber fallado a alguien, pero también una preocupación por la valía propia, porque uno se ve a sí mismo como malo, dañino e indigno.

2. Al tratarse de una emoción social, tanto puede ser usada para reprenderse a uno mismo como para ser reprendido y señalado socialmente, cosa que la mayoría de la gente teme. Siendo así, la culpa se usa para el chantaje y el control social. Cuanto más miedo a la culpa, más autocontrol. A nadie le gusta que le señalen, de modo que toda conducta pasa por el filtro del sentimiento moral y un análisis de las consecuencias que podría tener ante la familia, la ley o Dios padre.
3. Al tratarse principalmente de un sentimiento moral, la falta genera miedo al castigo. De adultos no esperamos plagas bíblicas, pero sí un gran temor a ser rechazados, repudiados, humillados o desplazados de nuestra comunidad cercana. El primer rechazo, sin embargo, es hacia uno mismo, es un auto odio que puede llegar al masoquismo moral.
4. Culturalmente se distinguen dos tipos de sociedades, las de la vergüenza y las de la culpa. En el caso de la culpa, los ciudadanos interiorizan las normas y se sienten culpables si no las cumplen. En cambio, en las sociedades de la vergüenza todo está exteriorizado y sus miembros tienen que evitar ser sancionados externamente por lo que hacen mal, lo cual mancillaría su honor o buen nombre.
5. Por lo general, las personas optan por la mejor opción disponible. No conozco a nadie que quiera errar por errar. En cada momento nuestras conductas y decisiones obedecen al estado de conciencia que hemos alcanzado. Ante todo somos responsables de nuestras decisiones y sus consecuencias. Asumimos tal responsabilidad, pero ninguna culpabilidad.
6. El mejor remedio que conozco para la culpa es la integridad. Cuando una persona actúa de acuerdo con su eje de coherencia, fiel a sí misma, responsable de sus decisiones y acciones, entonces no cabe culpa alguna. Quien no tiene nada que esconder ni de qué avergonzarse no solo duerme tranquilo, sino que no conoce la culpa. Por eso todo trabajo

de autoconocimiento incluye dejar pasar las cargas del pasado, comprender las faltas, perdonarse si cabe, aprender de los errores y mantenerse lo más íntegro posible.

11

ORIENTARSE HACIA EL CAMBIO

Recuerdo a un paciente con quien observamos las cuatro columnas de la mala bondad. En aquel momento fue como si le hubieran hecho un retrato calcado de su personalidad. Y, por supuesto, llegaron las dos preguntas de rigor: ¿Y cómo se resuelve esto? ¿Tiene cura o uno se queda así para siempre?

Por supuesto que podemos intervenir en las construcciones psicológicas, de otro modo el oficio del psicólogo no tendría sentido alguno. Muchas personas quieren resolver sus malestares mentales y emocionales, solo que necesitan cierto apoyo metodológico. No solo hay que querer cambiar, sino que hay que saber cómo hacerlo.

Aprovecho este punto para hacer una aclaración terapéutica. Cuando hablamos de cambio, no quiero decir que la persona se convierta en quien no es, como si le diéramos la vuelta a un calcetín. Sabemos que eso es prácticamente imposible, dadas las estructuras y mecanismos neurológicos que hemos construido a lo largo de nuestra existencia.

¿Entonces, qué significa cambiar? ¿Qué es lo que cambia? El punto de vista o la percepción que tienes sobre ti, la conciencia que permite que te des cuenta de cómo actúas y como podrías hacerlo de otro modo, desde otro lugar, con otros recursos.

Entonces no se trata de cambiar nada sino de introducir más posibilidades que correspondan al ahora y al aquí que estás viviendo.

A eso se refiere el sentido de actualización del yo experiencia del que te habla Antonio Blay.

Quizás lo más difícil sea desobedecer esas programaciones o automatismos adquiridos que ahora aparecen espontáneamente llevándonos al lugar de siempre. Y todo se complica aún más cuando dichas programaciones se expresan en nuestro cuerpo, son sentidas, tienen sus recuerdos emocionales.

Así, allá dónde nos parece que emergen impulsos o sentimientos en presente, en realidad pertenecen al pasado. Son nuestros registros, que no obedecen a lo que está ocurriendo sino a lo que quedó grabado tiempo atrás. Y se repiten una y otra vez. Por eso, antes de continuar, es necesario conocer algunos aspectos básicos de las emociones.

Las emociones no son verdades, sino evaluaciones sobre cómo nos sentimos y cómo sentimos lo que nos envuelve.

Dejando de lado la clásica paleta de las emociones básicas (miedo, rabia, tristeza, alegría, sorpresa y asco), cuyas funciones son adaptativas y de supervivencia, lo que solemos sentir tiene mucho que ver con la forma en que pensamos, tanto sobre nosotros mismos como sobre los demás y el mundo.

Somos seres que «sentimos» lo que vivimos, del mismo modo que sentimos lo que pensamos. Y además sentimos sobre lo que sentimos. Dicho de otro modo, las emociones son nuestro filtro evaluador (me gusta / no me gusta; placer / dolor; acercamiento / retirada; bueno / malo). Todo empieza y todo suele acabar emocionalmente. Lo que sentimos no son verdades, sino evaluaciones sobre lo que vivimos. Nos sirven de brújula y orientan nuestras decisiones.

LAS EMOCIONES SON PASADO PERO SE EXPRESAN EN PRESENTE

Todo lo que sentimos está grabado, es instinto y es aprendizaje. Cuando vivimos algo por primera vez, algo desconocido, no sabemos qué sentir. De esta forma puede afirmarse que todas las emociones y sentimientos que aparecen espontáneamente en nosotros son

repeticiones mecanizadas de lo que hemos experimentado y aprendido anteriormente.

Este punto es muy importante si se quiere aprender a gestionar las emociones. Porque aparecen sin ser llamadas. Como son tan repentinas y tan «sentidas», adquieren la fuerza del gerundio: estamos emocionándonos. Estamos sintiendo en presente. Esa aparición inesperada, a veces intensa, a veces como un ruido de fondo, nos roba la atención porque la emoción es centrifugadora. Quiere ser atendida.

En cambio, lo que en realidad está sucediendo es que reaccionamos según hemos aprendido. Es un automatismo que repite la misma secuencia, al menos hasta que introduzcamos nueva información. Por eso las personas tenemos la sensación de que repetimos ciertas formas de responder o reaccionar que parecen imposibles de cambiar aunque tengamos el propósito de hacerlo.

Aun estando muy convencidos de lo que queremos cambiar, el cuerpo nos contradice, porque el cuerpo y sus reacciones somáticas y emocionales es el escenario de nuestra mente inconsciente. Y, claro está, solemos hacer más caso a lo que espontáneamente sentimos que a las elucubraciones mentales.

GESTIONAR LAS EMOCIONES NO ES SUFRIRLAS NI REPRIMIRLAS

Siguiendo con el punto anterior, añadamos algo importante. El punto de partida es el siguiente: todo lo que duele o produce placer… ¡Existe! No solo es una sensación sentida, sino que para las personas es un principio de realidad, una convicción. Porque lo siento, «está sucediendo». Lo que sucede se orienta en dos direcciones:

- Si causa placer, está de acuerdo con lo que queremos sentir.
- Si causa dolor, no nos gusta sentirlo.

Cuando lo que vivimos es placentero, no hay contradicción con nosotros mismos y tendemos a quererlo y repetirlo. En cambio, lo que

genera dolor o se convierte en desagradable intentamos excluirlo.

No obstante, cuanto más se intenta reprimir o apartar esas sensaciones, más presencia tienen. Todo lo que resistes persiste. Todo lo que nos angustia se transforma en un presente molesto, vivido como real, repleto de convicciones sobre las experiencias de la vida.

Aquello que al principio fue un pensamiento sentido, ahora se ha convertido en un sentimiento con juicio, una experiencia registrada que volverá una y otra vez si no la consideramos de nuevo, es decir, si no la reestructuramos. Cuando la volvemos a sentir, volvemos al lugar de origen: ¡Existe!

Reprimir las emociones, contenerlas, acarrea una disociación entre lo que se vive interiormente y lo que se muestra exteriormente. Es una solución que conlleva un par de malas consecuencias:

- Comunicar mensajes contradictorios y no poder recibir apoyo o comprensión. Mucha gente cree que, si expresa lo que siente, será rechazada.
- Mantener una densidad energética interior que por algún lugar acabará explosionando. A veces se intenta compensar a través de nuestros instintos básicos: comer, beber, sexo y agresividad.

Una adecuada gestión emocional supone:

1. Permitirnos sentir lo que sintamos. Aunque no nos guste, eso es lo que está sucediendo. Y por eso, de entrada, las emociones no tienen por qué ser morales (buenas o malas). Son expresiones de lo que estamos viviendo y no tiene sentido alguno juzgar su aparición.
2. Emoción (*e-movere)* significa «moverse hacia». Toda expresión emocional conlleva algún tipo de movimiento o acción. Cuando hablamos de gestionar las emociones, nos referimos a la capacidad de adecuar la reacción impulsiva con

el fin de evitar consecuencias indeseadas. Atrapados en la ira, seguro que hemos dicho cosas de las que después nos hemos arrepentido.

Ante nuestros estallidos y desbordamientos emocionales, cabe recordar una pauta que siempre ayuda. La próxima vez que sufras un sobresalto emocional, recuerda:

1. Detenerte. Respirar profundamente.
2. Identificar los pensamientos que contienen juicio.
3. Conectar con las propias necesidades.
4. Expresar tus sentimientos y necesidades no satisfechas.

A veces, todo es más sencillo. Lo que sentimos no es por lo que está ocurriendo, sino por los juicios que tenemos. Identificarlos es un buen primer paso para recuperar la responsabilidad propia. También exige responsabilidad el tener que identificar y expresar nuestras necesidades, en lugar de montar circunvalaciones y chantajes que no describen con claridad lo que queremos.

Y finalmente, comunicar lo que sentimos asertivamente es la mejor manera de hacernos cargo de nuestras emociones. No hace falta montar ningún circo para pedir lo que necesitamos. Recuerda que no existe disociación entre cabeza y corazón. Todo se constituye en esa relación donde los pesos van oscilando hasta encontrar su equilibrio.

12

PAUTAS PARA DEJAR DE PRACTICAR LA MALA BONDAD

Visto este recordatorio emocional, a continuación te presento unas sugerencias metodológicas para tratar con las dificultades que se han presentado en la primera parte, por lo que seguiré el mismo orden. Ojalá te sea útil.

1. Obediencia y desobediencia.
2. Descubre las exigencias que se ocultan detrás del portarse bien.
3. Las angustias las crean los dilemas morales.
4. Claves para desarrollar tu brújula interior.
5. De la ira a la rabia asertiva: límites y respeto.
6. La importancia de que todo te importe lo justo.
7. Recuperar el sentido del deseo.

Como si de un resumen se tratara, estos siete pasos parten de la relación que se establece entre la obediencia, la autoridad y el propio hecho de desobedecer. No obstante, la desobediencia no es contra nadie, sino de esas exigencias que están mandando en nuestra vida y nos obligan a portarnos bien.

Cuando ahondamos en este mandato, descubrimos que existen algunos dilemas morales inconscientes o no resueltos. El caso es que si nuestra conducta no está motivada por las exigencias y dichos mandatos, tememos no hacer el bien, nos angustia no ser suficientemente buenos.

Entonces tenemos que cambiar de guía. Tenemos que pasar de lo exterior a funcionar según nuestra brújula interior. Ese el gran camino a transitar para dejar de depender de la aprobación de los demás. Es el camino del «yo decido», la facultad de crear la realidad que queremos vivir y no la que nos ha tocado.

También es el camino en el que aprendemos a afirmarnos asertivamente, a poner límites y a respetar nuestra dignidad, en lugar de dejarnos llevar por una ira que al final se vuelve contra nosotros mismos.

Finalmente es preferible observar hasta qué punto hemos desproporcionado la importancia que les damos a los demás, cuando lo más seguro es que para ellos no seamos excesivamente relevantes para sus vidas. Dicho de otro modo, les concedemos demasiado poder y nos quitamos el nuestro.

Hay que reencontrarse con uno mismo, pero el reencuentro es «aquí y ahora», es recuperar nuestra presencialidad, es incluirnos en la experiencia y actualizar nuestros potenciales. Para ello será imprescindible revisar nuestra relación con el deseo como gran motor de la existencia. De todo ello, de la forma de llevarlo a cabo, te hablo a continuación.

OBEDIENCIA Y DESOBEDIENCIA

¿Entonces, la solución es desobedecer? No exactamente. No se trata de pasarse al otro extremo e ir por la vida de rebelde o antisistema emocional. De lo que se trata es de desobedecer el mandato de ser obediente. Y ese mandato es interno, es una programación a la que estamos tan acostumbrados que sale sola. Obedecemos por inercia.

Por lo tanto, a partir de ahora hará falta tomar mucha conciencia de los momentos en los que tendemos a obedecer. Si llevas una libreta encima y vas apuntando los momentos en los que has obedecido sin tan siquiera pensarlo, tendrás la oportunidad de medir la cantidad de veces que lo haces, así como los contextos o situaciones o personas con quien te ocurre más a menudo.

El segundo aspecto a observar es la relación que se establece entre obediencia y autoridad. Dicho está que la obediencia es una de las

mayores condiciones de la mala bondad. La obediencia no es una decisión. Si lo fuera sería una mala decisión porque, básicamente, recorta libertad. Entonces la obediencia es una actitud, un modo de comportarse o dejarse llevar por los demás, moldeado por una familia que, a su vez, se moldeó por la cultura y las prácticas sociales de su comunidad.

De este modo, la mayoría de las personas están obedeciendo no solo a las autoridades, sino a programaciones que ni tan siquiera son conscientes de tener:

¿Decidiste ser hombre o mujer?
¿Decidiste ser del país en el que naciste?
¿Decidiste acerca de la herencia física que recibiste de tus padres?
¿Decidiste hacer la carrera que estudiaste o te empujaron a ello?
¿Te casaste porque lo quisiste o porque tocaba?
¿Tus afiliaciones deportivas, sociales o culturales las elegiste tú o es lo que se vivía en casa o lo que hacían tus amistades?

A pesar de tener la sensación de que todo lo decidimos, no es muy cierto. Hoy en día, por ejemplo, muchos jóvenes lideran la posibilidad de vivir una vida desde parámetros diferentes de los géneros tradicionales, sean hombre o mujer. La variedad de elecciones es sorprendente, pero son elecciones al fin y al cabo. Es decir, deliberan sobre su condición y toman decisiones. También los hay, dicho sea de paso, que no deciden sino que siguen las modas.

A las generaciones de sus padres ni tan siquiera se les ocurrió que pudieran replantearse su condición de nacimiento. Solo tuvieron que decidirlo aquellos cuyo género y sexo no iban de la mano. Esos jóvenes se dieron cuenta de su reto: ¿A qué programa obedecer, al del género o al del sexo? El caso es que siempre estamos obedeciendo algún tipo de programa.

Del mismo modo, algunas personas decidieron no obedecer sino todo lo contrario, rebelarse contra las condiciones de su existencia. No obstante, dicha rebelión tampoco partía de una decisión, sino de una reacción. Sea por obediencia o por reactividad, no existe libertad de

elección, no hay deliberación, no se contempla cómo quiere vivir uno más allá de las programaciones o del matrix social.

La mala bondad se asienta en la obediencia a los aprendizajes recibidos. Sin que nos demos cuenta de ello, gran parte de nuestros comportamientos son ejecutados mecánicamente, obedecemos a la programación que se ha ido construyendo desde que éramos chicos. No la cuestionamos. Simplemente es así, una repetición de pensamientos relacionados con una manera de sentir y de actuar a la que llamamos personalidad.

> “*Estamos diciendo algo gordo: cuando la obediencia es excesiva, lo que realmente existe es un problema ‘de’ autoridad, no un problema ‘con’ la autoridad*”.

Hasta ahora me he ocupado de que descubras la obediencia como el principal detector de la mala bondad, y hemos recorrido sus raíces y sus engaños. En esta segunda parte avanzamos un paso más. El problema no es obedecer a toda autoridad o programación. No es una cuestión de deber, sino de hasta qué punto la persona no tiene autoridad sobre sí misma. Y no la tiene porque falló la confianza básica.

Ya sabemos que la confianza básica fracasó en nuestra etapa infantil. Pero no podemos pasarnos el resto de la vida justificándonos por lo que hicieron nuestros padres, traumas indeseados incluidos. Cuando me encuentro con personas que ya rondan los treinta años y culpan aún a sus progenitores de todos sus fracasos y malestares, les pido que asuman la responsabilidad de su propia vida. Un par de motivos me asisten.

Primero, que lo más probable es que sus padres les educaran así inconscientemente y porque no supieron hacerlo mejor, unas condiciones de experiencia que sirvieron para que descubrieran su propia personalidad, sus fuerzas y límites, aunque fuera a costa de roces y de tensiones, graves en ciertos casos. Y aunque hayan tenido que pasar por consultas psicológicas para sanar sus heridas, también han realizado un

camino de autoconocimiento que de otra manera quizás no hubiera existido.

Podría haber sido de otra manera, pero no lo fue, y con esas cartas tuvieron que aprender de la vida. Aquellas condiciones forjaron el carácter, del mismo modo que en determinados casos lo hundieron.

No obstante, ahora están aquí, ahora están frente a la vida y pueden decidir: ¿Cuál es la respuesta que quiero dar a la situación? Si siguen quejándose de su pasado obedecerán a su programación reactiva. Si creen que no pueden decidir por sus condicionamientos, en realidad eso es lo que están decidiendo.

Segundo, cuando llegan a la mayoría de edad y son autónomos, la autoridad de los padres termina. A partir de ahora tienen que convertirse en «autores» de su propia vida. Cuando una persona adulta sigue pasándoles la pelota a sus padres, es que todavía no se ha hecho cargo de sí misma. ¿A qué está esperando?

Muchos jóvenes han logrado construir su presente. Otros, en cambio, por lo general aquellos a los que la vida no les ha ido suficientemente bien, necesitan encontrar la causa de sus fracasos. Y, sin duda, la causa mayor y que tenemos más a mano son los padres.

Y uno se pregunta ¿para qué sirve culpar a los padres? Y solo encuentro una respuesta: justificarse existencialmente. Atribuir a un factor externo nuestras impotencias, fracasos o decepciones, dice poco de nuestra capacidad de vivir deliberadamente y de acuerdo con nuestro plan de vida. Un plan que ya no depende de nadie más que de nosotros mismos, aunque es bien cierto que uno puede encontrar contextos óptimos y otros más estériles.

Como nos enseñó Àlex Rovira, uno construye su propia suerte, que no significa que va a encontrar tréboles de cuatro hojas por todas partes, sino que sigue adelante a pesar de pincharse múltiples veces con cactus y enredaderas. En eso consiste apropiarse del guion de vida. Cuando no lo hacemos, conviene recordar la cita anterior de Gurdjieff: «Somos el mayordomo de nuestro inconsciente».

“ Mientras tu nivel de conciencia no cambie, tu destino seguirá el camino escrito en tu carácter. Si no hay cambio de conciencia, el guion está ya escrito ”.

Resumiendo, en lugar de seguir obedeciendo para quedar como una buena persona, es necesario obedecerse a uno mismo, ser capaz de constituirse como autor de la propia vida, y de este modo dejar de tener problemas con todo lo que suponga autoridad y obediencia.

UN EJERCICIO QUE TE PUEDE INTERESAR

El gran visionario y filósofo Rudolf Steiner, creador de la Antroposofía, propone un ejercicio para contemplar esta idea del potencial de desarrollo o, como dicen los estoicos, el principio de vivir de acuerdo con la naturaleza.

Ponte en la palma de la mano una pequeña semilla. Obsérvala unos instantes: forma, color, textura. Y ahora reflexiona así:

Si esta semilla se entierra, de ella nacerá una planta o un árbol muy complejo. Imagínatelo con todos los detalles posibles.

Y entonces puedes decir:

Algún día las fuerzas de la tierra y de la luz harán surgir lo que evoco en mi imaginación en toda su plenitud. Si lo que tuviera ante mí fuera una imitación artificial de la semilla, por muy auténtica que pareciera no existiría ninguna fuerza, ni tierra, ni luz que fuera capaz de hacer crecer una planta.

Lo mismo ocurre con las personas. Cuando te limitas a obedecer y a actuar como los demás esperan, es como si fueras una imitación artificial. En cambio, ser autor de tu vida es realizarla y descubrir el valor supremo del bien.

DESCUBRE LAS EXIGENCIAS QUE SE OCULTAN DETRÁS DEL PORTARSE BIEN

En este apartado observaremos las creencias irracionales convertidas en:

- Exigencias dogmáticas.
- Dramatismo.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Juicios.

Dijimos que portarse bien no solo consiste en obedecer, sino en hacerlo de la forma adecuada. Portarse bien es comportarse como Dios manda y ahí es donde vimos que aparecen los impulsores. En realidad, lo podríamos resumir todo en una palabra: «exigencia».

Una exigencia que ahora, además, adjetivaremos como «dogmática», es decir, de cumplimento obligatorio, como si fuera una ley escrita. Al tratarse de una imposición que nos hacemos a nosotros mismos, ya no la llamamos exigencia sino «autoexigencia».

La mayoría de esta autoexigencia de basa en creencias irracionales que se constituyeron por sentencias familiares o por experiencias personales, conformando así una forma de vivir.

Las exigencias dogmáticas tienen un lenguaje basado en:

- Imposiciones («A partir de ahora me mostraré fría y distante»).
- Absolutismos («Nadie en esta familia se ha separado jamás» / «No lo puedo admitir en absoluto»).
- Deberes («Debería haber dicho otra cosa» / «Debo hacerlo cada día» / «Él me debe respetar» / «La gente debería ser más honesta»).

Solo hace falta abrir bien los oídos y verás con qué facilidad soltamos exigencias dogmáticas y damos por hecho que las cosas deben ser tal como las pensamos, tal como se han hecho toda la vida o como cree la mayoría de la gente, argumento imposible de rebatir, porque no sabemos quiénes son esa mayoría.

Para los practicantes de la mala bondad, la única manera que encuentran de asegurarse que no fallarán, que se mantendrán en el «yo

ideal», consiste en una vida entregada a las autoexigencias y los mandatos morales.

¿Conoces a personas que todo lo miden por lo que está bien o está mal?

¿Conoces a personas que se vuelven muy rígidas cuando las cosas no se hacen suficientemente bien?

¿Conoces a personas perfeccionistas que nunca encuentran nada del todo bien?

¿Conoces a personas que se exigen demasiado? ¿Conoces a personas que no soportan la impuntualidad y el desorden?

¿Conoces a personas que les dan mil vueltas a las cosas antes de decidirse por miedo a equivocarse?

Todos en algún aspecto pecamos de mala bondad. El problema se incrementa cuando, además de las exigencias dogmáticas, se añaden otras creencias radicales respecto a nuestras acciones:

Dramatismo (es espantoso, es horrible, es tremendo)

Cuando las cosas no suceden como esperamos y además causan sufrimiento, tendemos a expresarlo con un lenguaje que genera mayor dramatismo. Comparado con situaciones realmente duras, con enfermades muy graves o con accidentes catastróficos, la mayoría de las situaciones que vivimos, aún siendo desagradables o amenazadoras, no llegan a la condición de tragedia. En cambio, las expresamos con adjetivos que indican un desbordamiento inexacto y exagerado.

Ante los dramatismos es mejor usar expresiones algo más certeras, como «la situación no fue la mejor», «lo que vivimos fue desafortunado», o «hemos pasado por una experiencia negativa».

Baja tolerancia a la frustración (no lo puedo soportar)

Algunas creencias se adhieren a la sensación de que existen situaciones que de ninguna manera podrán ser sostenidas. Nos parece que el umbral de sufrimiento, impotencia, vulnerabilidad o incertidumbre no podrá aguantar sin que perezcamos.

No obstante, lo cierto es que el ser humano ha soportado, tolerado, aguantado, trascendido situaciones increíbles para su imaginación. Las peores pesadillas que creemos insoportables han sido sufridas y traspasadas a costa de procesos de traumatización en algunos casos. La creencia, no obstante, no se refiere tanto a situaciones límite, sino a acciones cotidianas que se desproporcionan: «Si no apruebo el examen, no lo podré soportar». «Si se rompe la relación será insufrible». «Si se rompe la vajilla, me muero».

En estos casos hay que reconsiderar la certeza de la creencia. ¿Es realmente espantoso? ¿De veras no lo podrás soportar? Los estoicos, ante el devenir incierto de la existencia, se preguntaban: ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? Muchas personas descubren en esta pregunta una perspectiva más realista y menos trágica sobre los incidentes que la vida nos puede deparar.

Juzgarse a uno mismo o a los demás (soy un desastre / soy un inútil / la gente es mala)

Voy a confesarte uno de los secretos de la mala bondad. La gran mayoría de los que la sufren se han pasado la vida siendo juzgados. Padres y madres severos, con mucha rectitud, exigentes y angustiados por quedar bien, han introyectado en sus hijos la capacidad de juzgarse.

Así han crecido juzgándose a sí mismos sin darse cuenta de que en realidad era la voz de sus padres o madres la que oían. En el triángulo invertido de la autoestima que vimos anteriormente, consistiría en el vértice de la conciencia crítica o moral.

Cuando una persona lleva toda una vida juzgándose, ocurre un fenómeno. Llega un día en que se convierte en una juzgadora. Lo introyectado se convierte ahora en proyección. Desde ese día se siente juez de los demás, pasándose el día realizando juicios gratuitos.

No solo eso, sino que se convierte en jueza severa capaz de menospreciar e incluso odiar a quienes van por la vida incumpliendo con las normas legales, morales y divinas. No soporta el error. No soporta a los que no se portan bien.

No creas que exagero, porque he conocido unos cuantos casos y he tenido que cerrar algunas terapias porque el paciente se pasaba la sesión poniendo en entredicho todo lo que hacía como terapeuta. Investidas de la bondad arquetípica de la justicia, Jung diría que han acabado inundadas por el inconsciente colectivo.

No somos máquinas ni robots, y por lo general intentamos hacer las cosas lo mejor posible. Cuando no somos capaces de conectar con esa vulnerabilidad, lo hacemos desde la idealización y desde las exigencias dogmáticas. Y al hacerlo así nos separamos de los demás, nos subimos a un pedestal de superioridad.

Del mismo modo, el juicio propio nos colocará en la inferioridad, preámbulo de un autoodio que convierte al «yo idea» en un infierno y en una necesidad continuada en victimizarnos y considerar que no somos personas adecuadas, que no funcionamos bien y que todo el mundo es mejor que nosotros. Como ves, no hay salvación en el juego entre «el yo idea y el yo ideal». Solo saldremos de ahí actualizando el yo experiencia.

LAS ANGUSTIAS LAS CREAN LOS DILEMAS MORALES

Dijimos que la angustia es una proyección o anticipación de un temor que podría ocurrir. Ahora bien, la angustia de la mala bondad no se basa en imaginar auténticas pesadillas, dramas, sangre y desesperación. Muchas angustias se asientan en la posibilidad de quedar en entredicho, de que nos sintamos avergonzados y/o culpables. Por lo tanto, gran parte de las angustias humanas se basan en anticipar lo mal que nos sentiríamos al ser señalados por los demás o al sentirnos decepcionados con nosotros mismos.

Los dilemas morales se mueven en la dualidad bien-mal. ¿Hago bien en irme de fin de semana con los amiguetes a aquella excursión programada hace tiempo, o debo quedarme con mi mujer, que estará cuidando a su madre que ha caído enferma y tiene que ir a urgencias?

¿Debo aceptar ese trabajo que me puede realizar profesionalmente a costa de que mi pareja tenga que renunciar a su carrera para acompañarme al extranjero? ¿Debemos ingresar a la madre en una

residencia cuando sabemos que no le gusta aunque no la podemos cuidar en condiciones?

Nuestras vidas se llenan de dilemas éticos convertidos en auténticos quebraderos de cabeza. Pesa tomar decisiones, porque tanto sabe mal una cosa como la contraria. Porque el ojo del gran hermano está pendiente de si hacemos las cosas correctamente. Pesan las consecuencias, los resultados inciertos, las contradicciones y las faltas de coherencia. La angustia es la anticipación del disgusto, del miedo a la equivocación, del dolor que podamos generar. Solo de pensarlo aparece la ansiedad.

Llegados a este punto, la angustia no es solo una sensación difusa en el centro del pecho, sino un conjunto de síntomas que conocemos como ansiedad. Y dijimos que la ansiedad, al final, es sentirnos atrapados, como en un callejón sin salida, como estar metidos en un túnel en el que no podemos recular pero tampoco avanzar.

Lo bueno del caso es que, en realidad, todo el drama que vives no es más que una serie de ideas en tu mente. Eso sí, son ideas competentes para las emociones que generan síntomas desagradables. Son la manera que tiene la mente de prepararse para lo peor. Nada ocurre. Todo es solo una anticipación en el campo de las posibilidades.

En uno de los vértices del triángulo invertido de la autoestima se encuentra la conciencia crítica, que también podemos adjetivar como conciencia moral. Tal conciencia se experimenta como una asamblea de voces interiores que te hablan crítica y severamente. Es la voz de los otros en ti, de aquellos familiares que tuvieron mayor incidencia en tu vida, cuyos discursos, críticas o exigencias siguen sonando en tu mente porque fueron introyectadas, solo que ahora con tu propia voz. Y esas voces, a veces, pueden llegar a ser muy duras y crueles.

A partir de ahora debes aprender a identificar esa voz crítica y dejarla reposar, sin confundirla con la voz de tu conciencia. No es tu Pepito Grillo, es sencillamente el entreno al que has sometido a tu mente durante años introyectando esas voces que se han encargado de que seas una buena persona.

A partir de ahora, cuando aparezcan esa voces severas en tu mente, deberás acordarte de decirte cualquiera de estas formulaciones:

No tengo ninguna obligación de obedecerte.
Eso que dices es solo un pensamiento, no tiene por qué ser así ni estar ocurriendo.
Los pensamientos no son verdad, sino ideas que vienen a mi mente.
Eso que temo, ¿está ocurriendo? Si no está ocurriendo, déjalo correr.
Esas voces que me hablan no soy yo. Tal vez sean los otros en mí, y por eso no tengo por qué escucharlos.
¿No es curioso que ante las mismas situaciones siempre me diga lo mismo?

CLAVES PARA DESARROLLAR LA BRÚJULA INTERIOR

En este apartado exploraremos cuatro claves:

- Primera clave: Indagar a partir de preguntas.
- Segunda clave: Manejar el campo lingüístico a través de reformulaciones.
- Tercera clave: Incluir el cuerpo en la experiencia.
- Cuarta clave: Actualizarse.

Volvamos al enunciado de esta segunda parte: encontrarse a uno mismo. ¿Cuál se supone que es la experiencia de encontrarse a uno mismo? Lo que nos es dado a encontrar de inmediato son nuestros pensamientos y nuestras sensaciones. Mente y cuerpo se expresan continuamente, porque somos seres pensantes y sintientes.

No obstante, no somos solo eso. Los humanos, además, tenemos la facultad de pensar sobre lo que pensamos y sentir sobre lo que sentimos. Lo llamamos metacognición y metaemoción. Dicha facultad nos hace «autoconscientes». No somos solo experiencia, sino que además somos conciencia.

Si, como hemos visto, una persona se deja llevar solo por sus pensamientos, sus emociones o la combinación de ambos, vivirá sometido

a la instantaneidad, es decir, se moverá interiormente según soplan los vientos exteriores.

En cambio, si quiere dirigir de algún modo su propia vida precisará de algún elemento interno que no esté regulado por lo que ocurre, sino por decisión propia. A ese elemento lo vamos a llamar la brújula interior, como hizo Àlex Rovira en uno de sus preciosos relatos inspiracionales. La analogía de la brújula me parece impecable para referirnos a la necesidad de encontrar en nosotros mismos al guía interior.

A ese guía le ponemos nombres diferentes según la tradición de la que cada uno haya bebido: alma, espíritu santo, intuición, conciencia superior, maestro interior, guías e incluso ángeles y arcángeles. No todos significan lo mismo, por supuesto, pero todos apuntan a una presencia que desde el silencio interior te habla, se expresa sin palabras, sin ruido mental, sin juicios.

Tampoco es una emoción reconocible, ni un sentimiento de fondo. Es pura presencia, como un conocimiento verdadero de lo que ocurre en tu conciencia. Es como si algo esencial se revelara generando una expansión o una retracción. Un leve movimiento que te deja en paz o te deja inquieto.

Uno va comprendiendo que seguir la corriente de tal presencia da mejores resultados porque le permite alinearse, permite que, a partir del eje interior, el pensamiento, las palabras, la emoción y la acción vayan de la mano. A ese eje lo llamamos coherencia y cuando no actúa en armonía la vida se desequilibra.

Ahora que tenemos el punto de partida, la brújula, necesitamos algunas estrategias que permitan indagar en los juegos de nuestra mente. Si bien la brújula indica una dirección, el resto de la navegación deberá realizarse con habilidad y con capacidad para comprender todas las señales, tanto las que confirman el camino como las que indican que nos estamos desviando. Compartiré contigo cuatro de las claves que a mí más me han ayudado.

Una primera clave para la indagación son preguntas que te ayuden a resignificar la experiencia. Soy un gran fan de las preguntas, aunque sé que solo sirven para seguir haciéndose preguntas. Así que hay que brindar

conciencia a las preguntas y no a las respuestas. Compartiré contigo algunas de las que más me ayudan.

¿Qué quieres saber?

Es una pregunta que te centra, no en los conceptos ni en los porqués, que no sirven de mucho, sino en las conductas concretas que merecen tu atención. Para una persona perfeccionista, por ejemplo, la formulación sería algo así:

—¿Qué quieres saber?
—¿Por qué siempre acabo buscando la perfección?
—¿Qué quieres saber sobre el por qué?
—¿En qué pongo la atención?
—¿Qué quieres saber sobre dónde pones la atención?
—Quiero saber por qué me distraigo demasiado en los detalles más pequeños.
—¿Qué quieres saber sobre los detalles pequeños?
—¡Ah, ya lo he entendido! No soporto que un pequeño detalle rompa con la armonía del conjunto. Hasta que no encuentro la forma de encajarlo, no estoy satisfecho.

Esta pregunta repetida no atiende a las causas, no intenta saber el qué, sino fundamentalmente se centra en el cómo. Y el cómo ayuda mucho a entender el porqué. Las preguntas terminan cuando la persona, repentinamente, se da cuenta de alguna creencia o de algún aspecto que todavía no había considerado. A esos alumbramientos espontáneos hay que darles la mayor de las importancias, porque son manifestaciones del subconsciente.

¿Por qué tiene que ser así?

Indagar sobre esta pregunta nos adentra en el campo de las posibilidades y nos saca de la rigidez mental. Nos parece que las cosas solo pueden ser de una manera, según nuestros puntos de vista. Sin embargo, no es cierto. Cualquier situación puede ser experimentada desde diferentes puntos de vista.

Cuando una situación se anquilosa es porque no alcanzamos a verla de otras maneras. Todo puede ser visto desde mapas diferentes al nuestro, por lo que la obstinación puede ser un obstáculo para resolver la situación que estamos viviendo.

El conocido axioma «el mapa no es el territorio», de Alfred Korzybski, consiste en una invitación a experimentar cualquier punto de vista, más allá del que tenemos en mente. Así, podemos situarnos en la piel de diferentes personajes, animados o no, animales, objetos o extraterrestres, observando cómo se ve y se siente nuestra realidad desde esos puntos de percepción.

Jugar al «como si...» suele dar buen resultado. Curiosamente, siempre existe algún punto estrafalario que crea una resonancia, como si nos llegara una nueva comprensión que nos ayuda a ampliar el mapa propio.

¿Podrías reformular lo mismo de una manera positiva?

Los que practicamos la PNL (Programación Neurolingüística) sabemos de la importancia del lenguaje y de la energía que desprenden las palabras. Por eso, cuando proponemos realizar afirmaciones positivas, no estamos pintando un mundo de color de rosa, sino que influimos en los estados internos de las personas al reforzar la credibilidad de sus afirmaciones. Por supuesto, lo mismo ocurre en negativo.

Pongamos el caso de alguien que se considera muy complaciente y se queja por ello. ¿Podrías reformular lo mismo de otra manera? Puede ser que aparezcan diversas reformulaciones: «Me gusta gustar», «me complazco al compartir», «soy complaciente cuando quiero serlo».

Lo importante de la reformulación es salir de la imagen construida en nuestra mente y simbolizada a través de un relato que la sostiene. Si

cambiamos el relato, la imagen ya no puede ser la misma. Del mismo modo, si quitamos certeza a la creencia de que somos muy complacientes, cada vez la sentiremos menos, y por el contrario sentiremos más la afirmación positiva.

¿Cómo sería tu vida sin esa creencia?

En el afamado trabajo de Byron Katie *Amar lo que es,* basado también en preguntas, considero muy relevante la importancia que da a las consecuencias de nuestras creencias. Admitimos su utilidad o sus limitaciones, pero no somos lo suficientemente conscientes del poder que tienen en nuestra mente.

Lo que creemos crea en gran parte la realidad que vivimos. Por eso crear uno cosa u otra no es lo mismo. Hay creencias que me dan buena vida y las hay que me aprisionan. Aquí lo importante no es determinar hasta qué punto es verdadera o no una creencia, sino sus consecuencias.

Si una persona cree que «todo lo bueno tiene que costar un gran esfuerzo », no me voy a entretener discutiendo su creencia, porque está muy convencida y no le gustará que se la quieran cambiar. Más bien observaré las consecuencias que tiene para ella este punto de vista. No perdamos el tiempo discutiendo creencias, sino recordando que toda creación tiene un efecto en uno mismo, en los demás y en el mundo.

Una segunda clave es manejar el campo lingüístico y las reformulaciones.

Decíamos que la brújula es silenciosa. Solo indica la posición de nuestra conciencia. Luego vendrán las palabras, la forma simbólica y humana de crear realidad. Una realidad que empieza por cómo decimos las cosas, porque al decir estamos haciendo que ocurra, le damos la energía necesaria. En eso consiste el arte de la reformulación, de las afirmaciones positivas y del decreto. Aquí dejo una reformulación de los impulsores mayores:

Un antídoto para los impulsores que recibiste son los «permisos»:

Sé perfecto.	Eres suficientemente bueno al como eres.
Complace.	Agrádate a ti mismo.
Sé fuerte.	Sé abierto y expresa tus necesidades.
Esfuérzate.	Hazlo.
Date prisa.	Tómate tu tiempo.
No llores.	Exprésate a tu manera.
Sé bueno.	Sé tú.

Una tercera clave incluye el cuerpo en la experiencia.

El ser humano no solo dispone de una mente cognitiva y un campo emocional, sino también de un campo somático. Todo pasa por el cuerpo o se expresa en él. Por lo tanto, toda la dificultad que supone la enredadera del pensamiento se resuelve con más facilidad ante la sinceridad del cuerpo y sus estados.

A veces, cuando los pacientes llegan a la consulta cargados de quebraderos de cabeza, solo necesitan que les pida que cierren los ojos, que hagan un par de respiraciones y que se permitan sentir lo que sienten. Tardan poco en emerger lágrimas que indican el camino a seguir. Venían pensando en lo que me contarían y se encuentran con lo que sus cuerpos ya lo están diciendo.

Carl Rogers, uno de los grandes impulsores de la psicología humanista, quiso dejar constancia de la importancia del cuerpo a través de lo que en su lenguaje dominó «confianza organísmica». El valor supremo es la experiencia y llegar a ser lo que uno es, pasa por sentir que lo es. No somos un concepto, sino una experiencia total, real y orientada hacia un progreso que llamamos autorrealización.

Todo ello significa que hay que dejar que la propia experiencia le dicte a uno su significado. Cuando anticipamos que las cosas serán como suponemos, empieza la gran lucha con nosotros mismos. Por eso,

pacientemente, si uno va confiando en su propio organismo, si aprende a conectar interiormente, hallará una mayor capacidad para dirigir su vida.

El cuerpo, no obstante, también nos puede confundir. Si apreciamos el cuerpo como manifestación de nuestra mente inconsciente, gran parte de lo que sentimos son programaciones o memorias emocionales que se repiten una y otra vez ante los mismos estímulos, como te conté al hablar sobre las emociones. ¡Que complicados somos! ¿Y eso qué quiere decir? Que si bien no debemos reprimir ninguna emoción, algunas veces deberemos desobedecerlas.

La desobediencia emocional es necesaria a veces. Como cuentan mis amigos Jaume Soler y Mercè Conangla, pioneros en programas de gestión emocional, es bueno que bajemos a las emociones de su pedestal. Defender que hay que hacer siempre lo que sentimos merece algún cuestionamiento, porque lo que sentimos puede estar motivado por heridas del pasado, en definitiva por malos hábitos emocionales, por memorias que anidan en nuestro sistema límbico y que poco tienen que ver con lo que nos está sucediendo.

> “*Los pasados dolorosos pueden aflorar en forma de vómitos emocionales inesperados*”.

Solo si comprendemos que podemos desobedecer estas emociones dejaremos de estar atrapados en ellas. Más aún, saldremos de algunas emociones que con el tiempo se han convertido en nucleares, como el trasfondo de nuestra vida. Creyendo que somos así, porque así nos sentimos, no nos damos cuenta de que solo son parte de nuestra historia personal y emocional. Pertenecen al pasado.

Hoy en día existen múltiples metodologías que invitan a realizar auténticas transformaciones, por no decir catarsis. Lo que importa es que recuperemos la conexión con nuestro cuerpo para vivir una experiencia auténtica y completa.

Te dejo a continuación un carrusel de la coherencia para que observes hasta qué punto estás alineado con tus propósitos a través de los órganos

de tu cuerpo. Allá dónde sientas que estás menos alineado es donde tendrás que mejorar:

1. Para saber si hay coherencia con tus propósitos, escucha a tu cuerpo.
2. Observa si hay claridad en tus ojos, en tu visión.
3. Pronuncia las palabras justas que expresen tu intención.
4. Observa si hay amor en tu corazón, si te enamoras de lo quieres.
5. Siente si hay voluntad y organización en tu estómago.
6. Sigue la energía sexual (primer chakra), orientada a atraer lo que necesitas.
7. Observa si tus pies están orientados en dirección a lo que deseas o si se desvían.
8. Date cuenta de la respuesta del universo, si hay sincronicidades u obstáculos. Si todo fluye, sigue. Si aparecen inconvenientes, revisa los pasos anteriores, pero no abandones.
9. Tu lugar de destino tiene que estar muy claro. Del camino se encargará la vida.
10. Tu cuerpo te puede ayudar a entrar en coherencia. Hay una organización en lo que creemos y creamos. Confía en ello y evita la confusión mental.

La cuarta clave es la actualización.

Si hemos hecho los deberes y practicamos con la brújula interior, ocurrirá lo mejor que te pueda ocurrir. Cuando uno descubre que el foco de evaluación, de elección y de juicio se encuentra en sí mismo, ya no necesitará la aprobación o la reprobación de los demás. Se fía de sí mismo, incluso equivocándose, porque de cada error se aprende.

Reconocer que «yo soy el que elige» y que «soy yo quien determina el valor que una experiencia tiene para mí» es una de la mayores riquezas que podemos alcanzar, del mismo modo que puede llegar a asustar la enorme responsabilidad que ello conlleva. Siempre es más fácil atribuir las culpas a los demás, ¿verdad?

Querido lector, querida lectora, estamos ante el núcleo principal de esta obra y la respuesta que se puede dar a la mala bondad: el poder de

nuestras elecciones.

Si la mala bondad se basa en la obediencia, portarse bien, procurar ser siempre buenos y reprimir la ira y el conflicto, el poder de elegir que hasta ahora se otorgaba a los demás vuelve a su propietario. El acto de elegir, el «yo decido» es la expresión de nuestra voluntad, la afirmación del «yo soy», la creación de la realidad que queremos vivir.

Una vez coincidí con el doctor Jorge Carvajal, creador de la sintergética. Fue suficiente para sentir la inspiración de este médico colombiano y su capacidad de conmover a un público que no podía irse del auditorio sin darle un sentido abrazo.

En una de sus charlas contaba que la primera condición del alma es que es voluntad, y voluntad significa capacidad de dirigir, de optar, de marcar un sentido. Si atendemos a nuestra brújula interior, el paso siguiente consistirá en actualizar nuestra voluntad, amor e inteligencia. De este modo participamos del gran programa de la creación, en la gran cadena de la vida.

Observa que todo empieza por una decisión. Ahora bien, ¿desde dónde tomamos esa decisión? Como vimos, si no ponemos conciencia en el proceso de decidir, lo más probable es que sigamos obedientemente los programas de toda la vida. Y uno de los programas que más nos confunde consiste en tomar decisiones según nos sentimos en cada momento.

Cuando analizamos la causa por la cual algunas personas suelen tener la sensación de que escogen mal, de que nada les sale bien, descubrimos que todo lo fiaron a un sentimiento. Decidieron de acuerdo con lo que sintieron en ese momento. Puede que en otro momento hubieran escogido todo lo contrario.

Lo mismo ocurre cuando las personas creen que no saben lo que quieren, porque lo más probable es que estén atrapadas en una dualidad. Entonces no deciden. Esperan que les llegue un sentimiento clarificador o que ocurra algo que cambie la situación. Dicho de otro modo, la decisión depende de una emoción o de un destino.

A pocos se les ocurre que decidir es crear. Si para comprar una camisa solo tengo que descartar entre diferentes posibilidades, decidir es afirmar, decretar, generar que algo ocurra porque lo he deliberado. El ejercicio de

deliberar consiste en crear lo que quiero, descartando lo experimentado en el pasado. La brújula marca el norte, el camino hacia el futuro. Solo falta el «yo decido». No decido porque lo siento, sino que lo siento porque lo decido.

Un ejemplo sencillo lo podemos observar en aquellas personas que si no se enamoran no empiezan una relación. Una relación empieza cuando se manifiesta la voluntad de ser relación. Puede existir enamoramiento previo o no. Puede que sea suficiente con que las dos personas se gusten y, sobre todo, decidan comprometerse.

Muchas parejas rompen posteriormente porque el enamoramiento desaparece. No actuaban por una decisión sino por un sentimiento. Y ahí tenemos el problema. Si quien decide es el sentimiento ¿qué ocurrirá cuando desaparezca? ¿Cómo llevarse bien si los sentimientos van y vienen? ¿Entiendes ahora por qué muchas personas viven en una noria?

Si por el contrario la decisión ha sido creada deliberadamente, uno se mantiene en su creación a pesar de que los vientos soplen del norte o del sur. En eso consiste la responsabilidad de vivir, en hacernos con nuestras creaciones y nuestras descreaciones. Lo más fácil sigue siendo culpar al mundo de lo que nos sucede y vivir según sopla el viento. La próxima vez que sientas que no sabes lo que quieres, recuerda que tú debes decidir. Verás qué pronto se acaban las turbulencias mentales.

Llegamos a un puerto seguro para la mala bondad. No solo cuestionamos el mandato de ser obedientes, no solo frenamos nuestro nivel de autoexigencia, sino que progresivamente vamos llenando aquel agujero interior de confianza: confiamos en el valor de la experiencia y en el poder de nuestras decisiones, porque son creaciones. Esa será nuestra brújula interior.

Disponer de una buena brújula es mejor que disponer de una mala bondad. La brújula interior, nuestro GPS personal, nos va indicando de forma intuitiva lo que nos conviene, no solo porque tenemos confianza organísmica, sino porque somos los creadores de nuestra realidad a partir de lo que decidimos experimentar.

Al disponer de una buena brújula interior necesitaremos mucho menos de lo exterior para conformarnos como personas. La mala bondad

se empieza a resolver cuando dejamos de prestar atención a hacer lo que toca, para hacer lo que decidimos hacer.

Y no podemos decidir sin actualizar el yo experiencia, sin poner al servicio del aquí y del ahora nuestra capacidad de pensar (inteligencia), de sentir (amor) y de hacer (voluntad). Para actualizarnos no es necesario revisar todo lo que hacemos a través de las exigencias, el esfuerzo, la complacencia y el perfeccionismo, aunque siempre ayuda poner conciencia en ello. Centrarse obsesivamente en lo que no hacemos bien es volver al problema:

Luchar contra lo que no quieres significa poner tu energía a favor de que ocurra eso en tu vida.

Es mejor centrar la atención en lo que queremos recibir en lugar de remover aguas que ya están turbias y que van a necesitar un gran esfuerzo para ser depuradas. Entiendo que algunos aspectos lo van a necesitar, porque no queremos sentirnos «sucios».

Sugiero que la sanación venga de recibir energía y vibración de esa fuente inagotable que es la vida en lugar de remover nuestra mente, reforzando así el pasado o lo que llamamos la retraumatización. La vida no está ahí afuera esperándote. La vida ya está en ti. Solo falta que tú estés con ella.

Para actualizarse también es preferible la observación, la atención vigilante de nuestro personaje. En realidad, apenas nos damos cuenta de lo fácil que es utilizar a nuestro personaje, porque lo hemos naturalizado. Otra manera de decirlo es que «nos dormimos» y funcionamos con el piloto automático. Por eso hay que aprender a mantenernos despiertos. Algunos ejercicios ayudan a ello.

Gurdjieff sabía cómo despertar y por eso enseñaba a sus alumnos la técnica llamada «la conciencia de sí». Era su manera de mantener despierta la conciencia. No es fácil describirlo, así que te lo contaré como lo vivo en mi experiencia.

Pongamos por caso que la actividad que realizo en este momento es caminar por la naturaleza. Mientras camino o contemplo, realizo un desdoblamiento de mi atención.

Desdoblarse, en este caso, consiste en dividir la atención: sin dejar de realizar la actividad (caminar, contemplar) me incluyo en la experiencia.

Para poder incluirme en la experiencia, una parte de mi atención se sitúa en mi espalda. La razón que sea la espalda es porque siento que el empuje de la vida viene de detrás.

Ahora mi atención está desdoblada. Una parte de mí está atenta a la espalda y la otra a la actividad que estoy realizando. Sostengo esta situación durante unos minutos. Posteriormente iré incrementando el tiempo y practicándolo con otras actividades.

Es un poco raro al principio, pero pronto de darás cuenta de que, mediante la práctica del ejercicio, tu conciencia estará más abierta, sentirás que formas parte de la experiencia y te situará respecto a lo externo como si fueras un observador, sin juicio, sin resistencias, sin interpretaciones. Ouspensky, el gran discípulo y continuador de la obra de Gurdjieff, describía con estas líneas el ejercicio anterior:

Yo ———→ El fenómeno observado

Cuando al mismo tiempo trato de incluirme en la experiencia, mi atención se dirige a la vez hacia la espalda y hacia la actividad, en este caso caminar:

Yo ←———→ El fenómeno observado

No se debe debilitar la atención en una u otra parte. Tampoco hay que realizar ningún tipo de introspección o análisis. Es solo un estado de conciencia. Entonces, para los practicantes de la autoconciencia, para los que tienden a observarse a sí mismos, ante todo hay que «acordarse de sí mismos».

“*Si la vida ya está en ti, si solo falta que estés con ella, necesitas despertar. Y para despertar hace falta una cosa muy importante: ¡Que te incluyas en ella!*”

Incluirnos en la experiencia es fundamental. Vivimos de cara a fuera, poniendo toda la atención en lo que ocurre, en lo que nos dicen, en lo que vemos y sentimos, pero nosotros no estamos. No hay nadie que viva la experiencia con conciencia porque la hemos entregado al afuera.

En cambio, cuando te incluyes en la experiencia, resulta que tienes más capacidad de recordarla porque estabas incluido en ella, no eras un mero espectador. Estabas también en el escenario.

La conciencia del «ahora y aquí», de sentir tu respiración, de silenciarte por un momento e incluirte en la experiencia es la manera de reencontrarte, de conectar con tu interioridad, de simplemente ser. A partir de ahí, todo puede ser observado y decidido originariamente, sin que medien los viejos patrones o las creencias que filtran la realidad que estás viviendo.

En Plum Village (Francia), la comunidad creada en 1982 por Thich Nhat Hanh, el afamado monje budista zen y activista por la paz vietnamita que dejó su presencia terrenal no hace mucho, practican el arte de vivir en armonía unos con otros y con la madre Tierra.

Uno de los ejercicios que practican es la llamada a la atención plena. Lo hacen mediante el repique de unas campanas que sirven para que todo el mundo cese toda actividad y durante un tiempo impreciso permanezcan presentes y tomen conciencia de su propia presencia. Se trata de otra versión de la «conciencia de sí» que hoy en día se practica en muchos centros espirituales.

Todo nos lleva a la necesidad de encontrar procesos que nos ayuden al reencuentro con nosotros mismos, soslayando aquellas viejas programaciones que hacen que repitamos conductas que desearíamos que desaparecieran de nuestra vida. No existe un único método, por eso vamos a seguir explorando posibilidades.

DE LA IRA A LA RABIA ASERTIVA: LÍMITES Y RESPETO

En este apartado se abordarán:

- La necesidad de poner límites, invadir y ser invadidos.
- La práctica de la asertividad.

- La importancia del respeto a uno mismo y a los demás.

Algo tendremos que hacer con esa rabia que se instaló en nuestro hígado y que parece expandirse por todo el cuerpo, haciendo que apretemos los puños y los dientes y frenando nuestro impulso de saltar a la yugular de los demás.

Los practicantes de la mala bondad se lo comen con patatas, como suele decirse. El problema es que se les atraganta, lo acumulan y se hinchan o les sarpulle la piel en forma de dermatitis seborreica, como me sucede a mí. Ese fuego interior por algún lugar debe salir.

Suelo recomendar lo que yo llamo «soluciones caseras». Sal a correr, haz deporte, pega cuatro gritos o rompe media vajilla. Todo sirve para desahogarse, pero no pasa de ahí, no resuelve el tema de fondo.

¿Y cuál es el tema de fondo? No poder ser sí mismo. Y no poderlo ser porque alguien pretende que no lo seamos o, sencillamente, porque no nos lo permitimos.

También sucede que muchas personas no saben quiénes son. Prefieren obedecer, dejarse llevar por la masa, hacer lo que todo el mundo hace. Buena manera de ocultar la ignorancia sobre el ser de uno mismo.

El problema de ser demasiado buenos, como el problema del que no se conoce lo suficiente, consiste en no definirse. Y si uno no se define no hay límites. Y si no hay límites pueden pasar dos cosas: la primera, que los demás tengan dificultades para saber hasta dónde llega lo posible y lo imposible. La segunda, que algunos se atrevan a pasear impunemente por nuestra vida.

Dicho de otro modo, el otro debe encontrarse con nuestros límites. Las personas adultas no van imponiendo sus límites a los demás, como se hace con los niños, si no que los demás los encuentran, se topan con nuestras fronteras o límites. Pero para que esto pueda ocurrir, primero uno debe saber cuáles son sus límites.

A veces somos nuestro peor enemigo: al tratarnos mal, al desconsiderar lo que somos y lo que hacemos, y al no ser lo que se espera de nosotros. Todo ello sucede cuando nos invadimos a nosotros mismos.

Si mantenemos la programación de mala bondad, nos costará respetar nuestros límites, porque los cederemos para agradar u obedecer a

los demás. Portarse bien incluye hacer lo que se espera de uno mismo, es decir, limitarse a cumplir y ser como la mayoría que se esconde bajo el paraguas del «sentido común». ¿Por qué cuesta tanto respetar los límites?

Volvamos a la infancia e incluso la adolescencia. En aquellos tiempos ¿hasta qué punto se respetaron nuestros espacios? ¿Hasta qué punto nos sentimos invadidos por la presencia de aquellos que se entrometían en nuestros ritmos y necesidades? Y cuando éramos un poco más mayores ¿cuántas veces entraron en nuestra habitación sin pedir permiso? ¿Cuántas veces se metieron en nuestras vidas, opinaron, menospreciaron o juzgaron nuestra actitud y a nuestras amistades? ¿Cuántas veces comimos sin hambre? ¿Cuántas veces nos vistieron con ropa que no nos gustaba?

En casa, en la escuela y con las amistades no se respetaron ciertos límites. En algunos casos, hubo incluso flagrantes invasiones y abusos. Sin embargo, nadie nos dedicó un tiempo para que aprendiéramos sobre la necesidad de establecer y negociar los límites, así como de evitar invadir y ser invadidos, de modo que desarrollamos una de las dos posturas: el victimismo o el sometimiento.

A Juan su pareja lo manda a comprar a hora intempestivas, cosa que hace a disgusto y diciendo que su mujer lo invade, que no lo deja respirar, que no puede hacer lo que quiere. Se ha situado en la posición de víctima.

En cambio su pareja, que lo manda a comprar a deshoras, siente que Juan va a su bola, que no está por ella, que no respeta sus horarios y por su culpa tiene que hacerlo todo a última hora. Al sentirse invadida por la inercia de su pareja, se convierte en invasora, somete a Juan. La pareja está instalada en esta dinámica que, además, se reproduce en otros contextos de sus vidas.

Sin duda, los dos tienen problemas con los límites. O no los ponen o los imponen, o no los respetan o no les importa que se trasgredan. De este modo, se perpetúan los roles hasta llegar a un punto peligroso: sin darse cuenta se dejan invadir, sin darse cuenta se convierten en invasores.

Krishnananda, médico psiquiatra y también terapeuta craneosacral, desarrolló algunas técnicas que pueden ayudar a replantearnos cómo estamos viviendo la relación entre el respeto y los límites. Propone que nos demos cuenta de cuándo nos invaden y validar nuestros límites:

1. Dejar de culpar a los demás por avergonzarnos. No es un problema de la otra persona. Es responsabilidad nuestra aprender a tener autorrespeto.
2. Permítete reconocer y validar el espacio de vergüenza y sorpresa sintiéndolo en el cuerpo, notando cómo te hace sentir por dentro, aprendiendo a reconocer el ataque y cuáles son los límites transgredidos. En este punto estarás en contacto con la ira y desde ahí permitirás que su fuerza se canalice hacia un bien mayor para ti.
3. Por último, fija un límite desde tu firmeza, aunque también puedes fijarlo desde la vulnerabilidad, como aquel que ya tiene bastante, que ya no puede más con una situación. Venga de donde venga, lo que importa es que quede fijado un límite que a partir de ahora los demás encontrarán. Un límite que el primero que debe respetarlo es uno mismo.

Lo que vendrá a continuación forma parte del catálogo de recursos comunicativos, que hoy en día conocemos como la asertividad. Esa ira interior, bien canalizada, se convierte en rabia asertiva, una manera de expresar los sentimientos que nos invaden sin necesidad de que se conviertan en flechas contra nosotros mismos ni contra los demás. Al igual que podemos reconocer los sentimientos heridos, también podemos expresar cómo nos sentimos con el otro y fijar los límites respecto a las necesidades que tengamos en ese momento.

De este modo, la rabia asertiva es la que nos empodera, porque permite que nos poseamos, que nos ocupemos de nosotros mismos. Suelo decirles muy a menudo a mis pacientes que esa rabia que sienten les está diciendo una sola cosa: «Ponte en tu lugar». En vez de fustigarte y enfadarte con el otro, respeta y asume tus deseos y necesidades. Y házselo saber a los demás claramente. Respétate para ser respetado. Lo contrario es dejarse arrastrar, sea por el victimismo, sea por la ira.

Como recordatorio, te dejo a continuación las siete claves de la asertividad, definida como la capacidad de expresar lo que sentimos y pensamos de forma serena, sin necesidad de atacar al otro.

1. Puedo hacerme respetar por los demás.
2. Reclamo aquello que considero mis derechos.
3. Es imposible que todo el mundo me quiera.
4. Pienso en mí positivamente.
5. No me deprimo, ¡actúo!
6. No me escondo de los demás.
7. Lo importante no es el resultado, que no depende de mí, sino afirmarme.

La asertividad, como la empatía, es un comportamiento que se puede incorporar a nuestro catálogo de conductas. Pero no es una obligación más ni una exigencia. Es una práctica que ayuda a vivir mejor con uno mismo y con los demás.

Visto el tema de los límites, hay que observar algo más profundo: el respeto. Y el respeto nos adentra en un nuevo dilema: el ser para uno mismo y el ser para los demás. ¿Hasta qué punto tengo que priorizarme? ¿Hasta qué punto debo priorizar a los demás? Imagino una respuesta común: depende.

Entre el ser para uno mismo y el ser para los demás existe un puente de unión. Esta primera idea permite que no estemos a merced de una dualidad. No se trata de decidir sobre lo uno o lo otro, sino de saber que podemos oscilar entre ocuparnos de nosotros y también de los demás. No tienen por qué ser opuestos, son complementarios.

La clave entonces será aprender a transitar por ese puente. Y aún así seguirá existiendo un problema, porque la percepción del puente no es la misma para unos que para otros. Como el hámster, parecemos atrapados en una noria interminable. No obstante, un día, viajando en avión, me dieron una solución:

> En caso de despresurización a bordo, se soltarán unas mascarillas que tendrán que colocarse entre la boca y la nariz. Colóquese primero su mascarilla, antes de ayudar a otros pasajeros a colocársela.

¡Ah, claro! Si corro a ayudar a los demás a que se coloquen su máscara puedo morir en el intento. Primero debo estar bien yo, si no ¿cómo podré ayudar a los demás? Tema resuelto: la mejor manera de ser

para los demás es ser primero para mí. Si soy primero para los demás dejo de ser yo, y si dejo de ser yo no tengo nada que ofrecer a los demás.

Nuestra cultura quedó invadida por la idea cristiana de entregarse primero a Dios y después a los demás. Sin embargo, no es eso lo que dijo el rabí de Nazaret: «ama a los demás como a ti mismo». El amor es de todos y para todos, pero empieza por desplegarse a partir del amor que uno posee, que no significa un amor por lo propio sino por la fuente de la que brota. Si se carece de amor se acabará buscando también en la mala bondad. Según te trates a ti, así trataras a los demás y a la vida.

En la actualidad, muchos mensajes de la llamada «nueva conciencia» son algo confusos al respecto, porque convierten en una exigencia dogmática el deber de enamorarse de uno mismo. La invitación a mantener una sana autoestima puede convertirse en un nuevo narcisismo espiritual del que, por suerte, muchos colegas también advierten.

Después de esta primera introducción al tema, me gustaría desarrollar algunas ideas que tienen como trasfondo el dilema que titula este apartado. Por ejemplo, la dificultad que supone ser uno mismo cuando no gustas a los demás. Porque ahí es donde cuesta ejercer el respeto.

Caminando por la naturaleza con una de mis amistades me decía: «Ya no sé cómo tengo que ser. Porque cuando soy yo no gusto. Pero cuando soy como quieren, no me gusto». Otro dilema por resolver, porque esta misma idea la he escuchado muchas veces formulada de diferentes maneras.

De alguna manera, la mala bondad se asienta en esta premisa, porque el miedo al rechazo se resuelve adaptándose a los demás, previa renuncia a mostrarnos tal cual, gustemos más o menos. Falta autenticidad, como vimos, y sobra personaje. ¿Cómo salir de ahí?

En muchos de mis seminarios y libros utilizo el cuento *Juan de hierro* de los hermanos Grimm. Esta vez no voy a resumirlo sino a extraer una de sus mejores lecciones. Si realmente quieres liberarte de este dilema, no queda otro camino que estar dispuesto a la decepción, como ya insinué en la primera parte. Exactamente eso, hay que decepcionar si es necesario.

Porque mientras vivas queriendo satisfacer, gustar, parecerte a lo que esperan de ti, no lograrás ser tú mismo.

Un día, un afamado colega del mundo de la televisión se quejaba de tener que estar a disposición de demasiada gente que, de un modo u otro, confían en él. Le comenté la posibilidad de estar dispuesto a decepcionar a esa legión de almas que no le dejan vivir. La respuesta fue inmediata: ¡Imposible!

No pasamos de la queja, no pasamos de mandar a la porra imaginariamente a todo el mundo. A la hora de la verdad, sin embargo, volvemos al plan de siempre, que no es otro que fastidiarnos para contentar a los demás. El precio del aprecio es caro.

No obstante, la decepción es un mal trago que dura poco. Los beneficios son tan liberadores que, como me dijo un candidato a la alcaldía de su pueblo: «Si pierdo voy a pasar una mala noche y trescientos sesenta y cuatro días maravillosos. En cambio, si gano, voy a pasar una noche buenísima y trescientos sesenta y cuatro días de sufrimiento».

Desde este punto de vista podemos ver la decepción con otros ojos. Porqué la intención no es convertirse en un incordio para los pobres decepcionados, sino en una condición necesaria para liberarse de todas las expectativas y de todos los prejuicios que se habían creado. No solo nos liberamos nosotros sino, sobre todo, liberamos a los demás de las etiquetas con las que nos juzgaban.

A partir de la decepción, una vez pasado el disgusto, podemos vernos con otros ojos y querernos tal como somos, del mismo modo que los demás se sentirán libres de queremos como realmente somos y no como esperaban que fuéramos. Una vez han caído todas las máscaras ya no queda nada que nos confunda. Quizás por ahí se empieza a quitarle algo de condicionamiento al amor.

Como para Hamlet, el dilema consiste en decidir gustar o no gustar a los demás. Lo bueno del caso es que a las personas más interesantes que he conocido no les preocupa si gustan o no. Y precisamente porque no les importa son más interesantes. Esta idea está perfectamente desarrollada en uno de los textos más sabios del taoísmo, el *Dao de Jing* :

El sabio nunca se pone en primer plano, sino que se repliega. En lugar de dañar a otros con palabras y hechos, decide no obrar y guardar silencio. Al renunciar a sí mismo está delante de los demás; al olvidarse de sí mismo, puede encontrarse a sí mismo.

Al final resulta que el problema es que nos damos demasiada importancia, que estamos demasiado pendientes de nosotros mismos y de la imagen que proyectamos hacia los demás. Esa es la paradoja de la mala bondad: creyendo que lo hacemos todo por los demás, en realidad lo hacemos para que los demás nos quieran.

Llegados a este punto podemos concretar el objetivo principal: estar a gusto con nosotros mismos cuando estamos con los demás. Y es ahí donde volvemos a la idea del respeto. Porque solo nos respetarán si nos respetamos a nosotros mismos:

Respeta tu ser en el mundo.
Respeta tus singularidades, por raras o extrañas que sean.
Respeta tu intuición porque es única.
Respeta tu cuerpo porque es el templo en el que habitas.
Respeta tu relación con los demás porque es sagrada.
Respeta tus sombras, no las maltrates porque de ellas emerge la luz.
Respeta tus emociones porque te indican direcciones.
Respeta tu deseo porque sin él no hay vida.
Respeta tu dignidad por simplemente ser.
Respeta el tempo de tus procesos vitales, forzarlos es forzarte.
Respeta el nivel de tu conciencia, atiende a sus verdades y no te compares.

Menciono de nuevo a mi maestro al recordar la metáfora que utilizaba para describir desde donde vivía las relaciones. Decía: «Para mí las relaciones son como el mar y la playa, que se tocan y se separan. Generalmente es un breve toque, aunque a veces la fuerza de las olas arrastra la playa entera. Pero siempre se vuelve a esa dinámica de juntarse y separarse brevemente». Me gusta esta manera respetuosa de tratarse, aceptando lo inevitable, que es la relación, pero a la vez permitiendo ese toque breve pero que puede ser muy intenso.

También recuerdo un desayuno muy inspirador con Kenneth Gergen, psicólogo estadounidense impulsor del construccionismo social. Cuando alguien quiso discutir con él, sin pestañear le contestó: «Hablar sobre la cuestión que usted pone a debate ¿servirá para que nos conozcamos más y mejor y enriquezca nuestras vidas? Porque si no es así, no tengo ningún interés en debatir con usted».

Estas experiencias nos hablan del respeto. Del respeto hacia uno mismo, que a menudo consiste en poner límites. Nos hablan también del respeto hacia los límites de los demás. Cuando no tenemos en cuenta al otro, podemos invadir. Cuando no nos tenemos en cuenta a nosotros mismos, nos invadirán.

Nos queda un último punto de vista sobre el respeto que podría formularse así: ¿Dónde está el límite del respeto? ¿Podría ser que algunas personas, como los practicantes de la mala bondad, por ser tan respetuosos no se respetaran a sí mismos? Fíjate bien. Cuando alguien cede en seguida en sus pretensiones, deseos o necesidades, lo que comunica al otro es que no las valora lo suficiente.

Hacer valer lo que uno quiere, defenderlo de buenas maneras, comunicarlo al otro para que conozca nuestras intenciones es un acto de amor propio, del mismo modo que lo es respetar sus límites. Para eso existe la comunicación, para hablar, para pactar, para acercarse.

¿Cómo comunicar al otro que además de respetarlo también respetamos nuestros deseos y necesidades? Cuando se manifiesta un exceso de respeto parece que lo nuestro sea lo menos importante. Y lo es por igual. Es por respeto que hay que atender ambas partes y encontrar lo mejor para ese instante.

Al final descubrimos que ese movimiento entre el yo y el tú y viceversa constituye una relación, y toda relación debe conjugar acuerdos y límites. Es la manera de dignificarla. Donde habita la dignidad habita la confianza y donde habita la confianza habita la comprensión de todo lo que puede ser y también de lo que no debe ser.

Aquí tienes un avance de las temáticas de este apartado:

- Estoicismo para la mala bondad.
- Los demás no tienen tanto poder.
- Fortalecer el carácter.

En diferentes momentos he aludido al estoicismo, la escuela helenística cuya inspiración se mantiene viva a pesar de haber nacido hace más de dos mil doscientos años. De nuevo, como viene ocurriendo desde hace tiempo, cuando la humanidad se siente perdida por crisis, tanto morales como de sentido, aparecen un montón de libros sobre el tema, como si vinieran al rescate de nuestra falta de cordura.

Uno de los aspectos de los cuales podemos aprender respecto a la mala bondad es de la capacidad de despejar de la vida propia todo aquello que no forme parte de nuestros objetivos vitales. Dicho de otro modo, el arte de no perder el tiempo en todo aquello que no sea decidido por nosotros y que no se ajuste a lo más relevante de nuestra vida.

Exactamente vendría a ser la capacidad de que nos importe poco o nada lo que no sea de nuestra elección e interés. Ahí es donde entra en discusión la mala bondad: ¿Hasta qué punto debemos preocuparnos tanto de los demás? Incluso podríamos añadir la sospechosa idea de que ocuparse demasiado de los demás se convierte en el mayor de los síntomas de nuestra falta de sentido de la vida. ¿Acaso no tenemos nada más que hacer que estar pendientes de los demás?

La actitud estoica, en este sentido, nos sugiere centrar nuestra atención en lograr aquellos objetivos o actividades que sean relevantes y valgan la pena, descartando perder el tiempo en futilidades. A eso hoy lo llamamos «enfocarse». Todo lo contrario de dispersarse, confundirse o perder la atención en lo que realmente importa.

¿Qué sentido tiene estar pendientes, ocupados y molestos con los demás por la opinión, actitud o trato que tienen hacia nosotros? ¿Acaso somos tan importantes para ellos? ¿Hasta qué punto los demás son más considerados que a la gente que queremos? ¿Vale la pena perder el tiempo en lo que estarán pensando sobre nosotros? ¿Vale la pena esforzarse por quedar bien, estar a la altura y esperar recibir su aprecio y admiración?

Me decía una paciente: «¿Te puedes creer que, a pesar de que soy yo la que le ha sacado las castañas del fuego a mi madre, quien la está cuidando y velando por que no le falte de nada, va la señora y ensalza a los hijos de su hermana, mis primos, diciendo que la tratan como una reina y se preocupan mucho por ella? ¡Y me lo cuenta a mí que me desvivo por ella! Ni un detalle, ni un mínimo agradecimiento. Los demás siempre primero. ¿No es injusto?».

El trato con los demás, incluso con la propia familia, es un auténtico caladero para esas heridas que se arrastran toda la vida, como le ocurre a esta paciente que aún espera recibir el reconocimiento de su mamá. Esa dependencia del pasado, de las programaciones generadas en forma de chantajes, menosprecios y comparaciones impide responder adecuadamente. Hay que quitárselas de encima si queremos recuperar la capacidad de decidir y de enfocar nuestras vidas.

La manera de enfocarnos es aclarando lo que es verdaderamente importante para nosotros, lo que tiene valor, lo que queremos que se convierta en el eje de nuestro día a día y con quién queremos compartirlo. Cuando ese eje son los demás, desertamos de vivir de acuerdo con nuestro plan. Y si nuestro plan lo dejamos en manos de la vida, lo que sería otro enfoque, que venga precedido de una elección: «Que sea tu voluntad y no la mía, porque así lo deseo».

En cambio, cuando el eje son los demás, nuestra vida queda desenfocada. Ahora son ellos los que dictan lo que está bien o mal, lo que toca o lo que es imprescindible. Déjame que te diga algo que duele: en realidad a los demás les importas muy poco. Bastante tienen con sus vidas, con sus asuntos, con sus necesidades.

Todos aquellos a quienes no eres capaz de decirles que no y temes defraudar, no tendrán miramientos a la hora de hacer lo que les convenga, porque su centro no eres tú. Solo lo eres cuando te necesitan. Y entonces sentirás que te usan o manipulan. Y a pesar de ello, la próxima vez volverás a sonreírles. Volverás a sentirte mal si no haces lo que debes (obediencia y sumisión). Por eso, quizás valga la pena que recuerdes lo siguiente: por muy cercanas que puedan parecer las personas, por muy atentas y amables que se muestren en un momento dado, por muy

populares o singulares que puedan ser, ¿te acompañarían a las urgencias de un hospital y pasarían la noche contigo si hiciera falta? ¿Correrían a ayudarte si te encontraras en dificultades? Y quizás lo más importante ¿dedicarían su tiempo a estar contigo?

En tiempos de “me gusta” y de hacer lo indecible con tal de tener algún seguidor más en la redes sociales, lo raro es encontrar a personas que tengan claro, humanamente hablando, lo que realmente importa.

Es a esas persona a las que vale la pena dirigir tu dedicación, y también importa que identifiques lo que te apasiona, lo que pagarías gustosamente por poderte dedicar a ello. Como diría mi amigo Francesc Miralles, encuentra tu *Ikigai*. ¿Y qué hacemos con el resto de los mortales? Darles la importancia que merecen.

Sin duda sobrevaloramos lo que importamos a los demás. ¿Tiene sentido que te pases una noche sin dormir por un comentario que hizo alguien que probablemente estará durmiendo a pierna suelta sin acordarse de lo que te dijo? Toma conciencia de cómo te relacionas, no con los demás, sino con el grado de importancia que les otorgas. Algunas preguntas te pueden ayudar:

¿Para qué son tan importantes los demás en tu vida?
¿Por qué dependes tanto de lo que puedan pensar o decir sobre ti?
¿Hasta qué punto necesitas de los demás para hacer cosas?
¿Para qué lo quieres saber todo de los demás?
¿Cómo te sientes cuando no te tienen en cuenta?
Si se enfadan contigo, ¿el mundo se hunde a tu alrededor? Si no tuvieras en cuenta a los demás, ¿qué harías por ti mismo? ¿Qué es lo que dejas de hacer a causa de los demás?
¿En qué actividad te absorbes tanto que desaparecen el tiempo y los demás?
¿Diriges cada día y cada pensamiento a tus objetivos o los demás te acaban robando tiempo, atención y voluntad?

A todas estas preguntas, algunos célebres estoicos dieron respuesta. De este modo uno de los más renombrados, Epicteto, nos recordó algo esencial en el *Enquiridión*:

> Hay ciertas cosas que dependen de nosotros y otras que no. De nosotros depende la opinión, las inclinaciones, el deseo, la aversión y, en definitiva, todo lo que son nuestros propios actos. No dependen de nosotros el cuerpo, las riquezas, la reputación, los cargos y, en definitiva, todo lo que no son nuestros propios actos.

Y añade a continuación lo que más nos interesa: «Si crees libres las cosas que por naturaleza son serviles, y que es tuyo lo que depende de otros, encontrarás impedimentos, te lamentarás, te sentirás turbado, censurarás tanto a los dioses como a los hombres; pero si consideras tuyo lo que es tuyo, y de los otros lo que es de los otros, tal como realmente es, nadie te exigirá nada ni te pondrá obstáculos; y tú nunca censurarás a nadie, ni acusarás a nadie, nadie te perjudicará, no tendrás enemigos, no sufrirás ningún daño».

En resumidas cuentas: «Vive y deja vivir». Si cedes lo que depende de ti a los demás, eres su esclavo. Si pretendes que tu reputación, que ahora se llama «marca personal», dependa solo de ti, vives en plena confusión. No has entendido este principio estoico que apuesta por despreocuparse de lo que no depende de nosotros. Es lo que llamaron «indiferentes preferidos». Hay ciertas cosas que vale la pena cultivar, pero ninguna tan elevada como el carácter moral.

Del mismo modo que a nuestros amados buenistas les falta carácter, también les falta ser más justos consigo mismos. Tan dados que son con los demás, el camino no es de vuelta. La mala bondad consiste en tratarse peor que a los demás y eso no es justo. Nuestra tarea es lograr una mirada fija, justa y amorosa dirigida hacia nuestra propia condición y realidad. Y esa tarea que se realiza empezando por tratarnos bien, hablarnos bien y hacernos bien, empieza por saber dirigir nuestra atención, tema que trataremos en breve para cerrar el libro.

Los demás no tienen tanto poder

Acabo este apartado con una última reflexión: los demás no tienen tanto poder como te crees. Dicho de otro modo, solo tú se lo puedes dar. Más allá de los cargos que alguien represente; más allá de la notoriedad que tenga una persona; más allá de su autoridad moral y/o espiritual, solo es una persona como tú.

Siempre han existido seres excepcionales, personas admirables y talentos extraordinarios. No obstante, ¿cuál es la cualidad que los distingue? ¿Qué es aquello que les da poder, fuerza o admiración? La mayoría lo son por lo que hacen y por cómo lo hacen. Son únicas. Solo que tal singularidad no lo es por su condición humana sino por su singularidad.

Si a esas personas las sacas de tales contextos, si las sacas del escenario, si las dejas a solas, si te acercas a su cotidianidad podrías llevarte un susto. Porque descubrirías sus luces y sus sombras. Descubrirías que, en realidad, son como tú. Claro que a todos nos gusta conocer a gente admirable, solo que de lejos. De cerca, todo cambia.

Ciertamente existen y han existido seres preciosos. Algunas personas han logrado un perfeccionamiento moral y espiritual casi intachable. Permíteme que acentúe el «casi». Para mi ese «casi» es lo que las humaniza. ¿Cómo vamos a querer parecernos o modelarnos con esas personas si son inalcanzables, únicas, tan excepcionales que se rompió el molde después de su nacimiento? Lo más probable es que un servidor justifique sus miserias y limitaciones, a causa de no poder llegar jamás a la magnitud de tales seres ¡qué bien que me va que existan!

¿Dónde reside el poder de una persona? En su capacidad de decidir deliberadamente. Muchas figuras afamadas, queridas por todo el mundo murieron jóvenes porque no lo pudieron o supieron soportar. No pudieron decidir. No pudieron escoger dejarlo. No pudieron decidir dejar de ser, en lo que se habían convertido.

Tu poder reside en ti, en la capacidad de convertirte en una persona decisiva, que no importante. Tu poder es decidir, en última instancia, cómo quieres vivir lo que estás viviendo, aunque no seas tú quién ha escogido las circunstancias.

Si por el contrario el poder lo ves fuera de ti, acabarás por someterte a quienes consideres que lo tienen, desde los progenitores hasta Dios padre. No quedará otro remedio que ser obedientes porque renunciaste, no a ser poderoso, sino a tomar las riendas de tu vida a través de tus decisiones y elecciones.

Permíteme que como colofón a este apartado, casi como un resumen, cite de nuevo a un gran estoico, como fue el emperador Marco Aurelio. En sus afamadas meditaciones, dedica un espacio a aquellas personas cercanas que lo inspiraron. Así habló de Máximo:

De Máximo aprendí que debe ser uno dueño de sí mismo, sin dejarse arrastrar de las ocasiones, que así en cualquier otra circunstancia, como en las mismas enfermedades, ha de estar uno de buen ánimo, que debe tener bien templadas y moderadas las costumbres, parte suave y apacibles, parte graves y majestuosas, que sin quejas ni murmuraciones debe uno cumplir con las obligaciones que le están a cargo. Observé que todos creían en él, que así sentía como decía, y que cuanto obraba, todo lo hacía de buena fe y sin fin torcido.

Noté en el mismo un no admirarse jamás, no asombrarse de nada, no andar jamás apresurado, jamás perezoso, jamás en lo interior acongojado ni en lo exterior fingidamente risueño, jamás de nuevo enojado, jamás, finalmente, poseído de sospecha. Vi en él una gran inclinación a hacer el bien, a perdonar fácilmente, a decir siempre la verdad, dando antes prueba de no poder ser jamás pervertido que de necesitar alguna vez ser corregido.

Todo nos recuerda aquel axioma que reza: «No es más fuerte el que hace lo que desea, sino el que se gobierna a sí mismo». En la vida vamos a encontrar algunas personas que, al igual que Máximo, han sabido fortalecer su carácter, aspecto esencial contra la mala bondad.

Fortalecer el carácter

Cuando estudiaba psicología en la Universidad, me llamó la atención la poca distinción que existía entre «personalidad» y «carácter». Se usaba de forma intercambiable, con pocas diferencias. No obstante, existen, a pesar de su uso indiferenciado:

Personalidad
Se refiere a un conjunto de rasgos psicológicos duraderos, que definen quienes somos en términos de nuestras tendencias emocionales, cognitivas y de comportamiento. Así, por ejemplo, describimos rasgos como la extroversión o introversión, amabilidad o neuroticismo. Es la forma estable en que una persona se comporta y reacciona en diferentes situaciones.

Carácter
Se refiere a aspectos más específicos y éticos de la personalidad, como sus valores, principios, integridad, moralidad, honestidad y el sentido de responsabilidad. El carácter se va esculpiendo a lo largo de la vida a través de los aprendizajes que realizamos y las decisiones que tomamos.

Cuando estamos ante personas que han soportado condiciones difíciles, como retos, accidentes, enfermedades o muertes cercanas, solemos decir que tienen mucho temple, que son muy sólidas o «enteras». Del mismo modo hablamos de personas con caracteres firmes, por sus altas convicciones, o de una gran fortaleza porque no temen enfrentarse a las injusticias o a las adversidades.

A la personalidad que estamos tratando de mala bondad, lo que le falta es carácter. Les falta afirmarse, mantenerse en sus convicciones, no adaptarse fácilmente ni ser sumisas. Los practicantes de la mala bondad suelen reconocerse por tener buen carácter respecto a los demás, amables y solícitos, en cambio no tienen buen carácter respecto a sí mismos. Recuerda que suelen disociarse entre su actitud hacia el exterior y el trato que se dan en su interioridad.

Duele decirlo, pero los buenistas aprenden a mantener ese buen carácter que, en el fondo, solo es una manera de protegerse y de adquirir

el aprecio de los demás. Por lo tanto, les sigue faltando carácter porque no se atreven a contradecir, decepcionar o generar un conflicto con nadie.

Aclaro, en todo caso, que tener carácter no significa estarse peleando con medio mundo, ni rozar la rigidez, sino desprender autenticidad, mantenerse sostenido por los principios y valores con los que uno decide regir su vida.

Las personas más bondadosas que he conocido, sin caer en la mala bondad, tienen algo en común respecto al carácter: la mayoría son dóciles y firmes a la vez. Son suaves en las formas y claras sobre el fondo de la cuestión. Te dejan ser sin dejar de ser ellas mismas. Tiene una capacidad inagotable de acogimiento, del mismo modo que saben cuándo ya es suficiente. Viven en el corazón y en el discernimiento. No idolatran, no dogmatizan, ni adoctrinan y permiten que cada uno tome su tiempo para hacer su camino.

La mayoría han tenido vidas difíciles, duras a veces, y una capacidad absoluta de entregarse a sus compromisos. No son bondadosas, valerosas, generosas, amables y dóciles porque sí, porque hay que serlo. Lo son porque la vida las ha ido pelando el ego, han aprendido a ser humanas, a costa de experimentar el sufrimiento y buscar la manera de aliviarlo. Paradójicamente, han fortalecido el carácter no por ser más ellas, sino por ser más humanas y entregadas al devenir de la vida.

Este es un punto importante respecto al carácter: decidir los valores y principios que orientan la conducta de las persona. Ahora bien, decidirlos no es suficiente. Hay que practicarlos. Yo puedo decidir ser una persona generosa, y en cambio mis amistades no me han visto hacer ni un solo gesto generoso. Por lo tanto, ahora ya tenemos algunas claves respecto a los valores que sostienen un carácter:

1. Los valores deben ser escogidos o decididos. Muchas personas han integrado en su vida valores, solo por imposición u obligación. La bondad es uno de ellos: hay que ser buena persona. Entonces, uno obedece ese principio y se pasa la vida practicándolo, solo que por obediencia, no por decisión. Por lo

tanto, cualquier valor debe ser escogido. Soy bueno, porque también podría ser malo. Pero elijo. No solo obedezco por deber.

2. Los valores deben ser practicados y los demás deben poder dar fe de ello. «Digo lo que hago y hago lo que digo».
3. Los valores deben elevar el carácter de la persona, deben permitirle crecer y ahondar en la virtud, mientras que pueden existir valores que dañen a la persona o a los demás. La ambición, por ejemplo, tanto puede ser buena como dañina. La prudencia también puede acabar siendo un defecto y la amabilidad empalagosa.

Quien mejor trazó el camino de la virtud fue Aristóteles. Según el filósofo, a la virtud primero hay que conocerla. Para conocerla hay que observarla en uno mismo y en los demás, no tanto en los libros, porque debe partir de la propia experiencia.

En segundo lugar, la virtud o los valores deben practicarse. Uno puede decidir ser bondadoso porque ha reconocido que es mejor la bondad que el mal, y a partir de entonces dirigir sus actos hacia el bien.

Y en tercer lugar, a la virtud se la acaba por amar. Ya no es un acto solo aprendido y practicado, sino amado, porque tomas plena conciencia del bien que supone para ti, para los demás y para el mundo. La virtud no solo es buena, ama serlo.

A los niños se les enseña a hacer las cosas bien y ser buenos. Pero esa conciencia, ese amor a la virtud es algo que deberán desarrollar. Se les debe educar para que la acaben amando, no por obligación ni mandato moral.

Déjame que te ponga un ejemplo. Por ser un buen practicante de la mala bondad, gran parte de mis virtudes lo eran por obligación. De joven era más cabal de lo necesario, me desvivía por hacer lo que a los demás les gustaba, y en muchas situaciones, me fastidiaba y me sometía a sus expectativas. Era bueno por deber y también por miedo al rechazo. Era como si mi único objetivo fuera agradar para ser reconocido como una buena persona. Y más aún, una persona ideal.

Cuando pretendemos mostrarnos buenas personas, lo logramos solo en apariencia. Detrás, en el interior, pueden estar funcionando otro tipo de

motivaciones o agendas ocultas. El problema es que tarde o temprano se acaba notando, al igual que el actor de teatro no podría pasarse las veinticuatro horas del día fingiendo ser quien no es. En un momento u otro, el papel se le irá de las manos.

Para evitarlo, es necesario sostenerse a través de un intento continuado por mantener la coherencia personal. Y eso implica tres cosas de las que ya hemos hablado:

1. Mantener el eje a través de la brújula interior.
2. Actuar con autenticidad, es decir, pensar, decir, sentir y obrar de forma decidida e íntegra
3. Actualizarse, comprender que en cada situación que vivimos se nos da la oportunidad de renovar todo lo que ya es pasado, lo que antes pensábamos, lo que antes sentíamos y lo que antes hacíamos.

Funcionar así es funcionar bien como persona y no como una «buena persona». Cuando funcionamos bien, tendemos a hacer el bien, al contrario de hacer lo que toca, lo que se espera o lo que es mero deber. Hacer el bien no es hacer lo que los demás esperan, sino lo que uno cree honestamente que es lo mejor para sí misma y para los demás. Esa integridad con los valores escogidos y practicados nos dota de mayor fuerza de carácter.

Finalizo nombrando el estudio «Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history» (Virtud compartida: la convergencia de valiosas fortalezas humanas a lo largo de la cultura y la historia). En este estudio se analizan las virtudes en el budismo, el cristianismo, el confucionismo, el judaísmo, el taoísmo y la filosofía de Sócrates, Platón y Aristóteles. Una idea fantástica para los exploradores de la virtud y una invitación para los que buscan valores en los que inspirarse.

Este trabajo identifica a los valores como aquella fuerza emocional que implica el ejercicio de la voluntad para alcanzar metas ante una oposición externa o interna; como ejemplos se incluyen la valentía, la perseverancia y la autenticidad entendida como honestidad.

Esta primera definición de valor o valores sirve para una buena observación: cuando las cosas se ponen feas sale a la luz la virtud. Ser una persona cálida es muy fácil junto a un grupo de personas que también lo son.

En cambio, la virtud se pone en juego cuando esa calidez debe mostrarse ante alguien que está en el enojo o que tiende al alejamiento. Es cuando te pisan que debes que protestar, no quejarte después, cuando te quedas solo. Para ello hay que optar por el coraje, que me gusta más que la palabra valentía. El estudio describe esos valores o virtudes destacadas:

Justicia // Humanidad // Templanza
// Sabiduría // Trascendencia

Encuentra el significado que tienen para ti estos valores. Observa hasta qué punto están integrados en tu vida, o cómo podrías acercarte a ellos, conocerlos, practicarlos y al fin amarlos. Estoy convencido de que aportarán una gran fortaleza para tu carácter y un beneficio para el resto de la humanidad.

RECUPERA EL SENTIDO DEL DESEO

Uno de los puntos que nos queda por resolver respecto a la mala bondad es el deseo. Como vimos, una de las fatídicas consecuencias de vivir una vida obediente y sufrir por la obligación de ser una buena persona es la desconexión con el deseo. De niños, todo el esfuerzo por moldearnos a imagen y semejanza de nuestros progenitores no acabó con nuestra capacidad de desear, pero sí la orientó.

De adultos seguimos aquellos caminos creyendo que era lo mejor para nosotros y para la satisfacción de la familia. No obstante, de reojo, mirábamos hacia aquellos que hacían lo que nos hubiera gustado hacer. Incluso de mayores, seguimos proyectando aquella ilusión en artistas, deportistas o figuras de éxito que representan lo que hubiéramos amado desarrollar.

Debo decir, para ser justos, que en la actualidad existe una cultura más apreciativa respecto al desarrollo de las habilidades de los niños, y los padres tienen la paciencia de irles permitiendo explorar diferentes disciplinas, muchas de las cuales se escogen por modas o porque sus amigos también las practican. Lo importante no son las frustraciones que puedan tener sino que, en ningún caso, se desconecten de la capacidad de desear.

¿Por qué es tan importante esta dimensión? Porque es el motor de la vida. Porque vivir conlleva las ganas de vivir y de la ganas de vivir procede todo. Dejemos claro desde ahora que aquí no estoy hablando de desear cosas, sucesos o personas. No es un deseo de esto o de lo otro, por lo tanto no es una pasión de inmediatez.

El deseo es el potencial que la vida nos entrega para que vivamos en toda su extensión. El deseo es como abrir las ventanas para que entre el aire de la vida y experimentar todo lo que conlleva. Algunas personas prefieren usar un verbo diferente, como anhelar o aspirar.

Al abrir las ventanas a la vida y dejar que el aire entre, como si fuera una inspiración y una exhalación, no todo lo que entrará será de nuestra apetencia. No podemos decidir lo que debe entrar por la ventana y lo que no, porque eso sería capricho.

> “*Desear se conjuga con permitir. Yo deseo, y a la vez yo permito que sea lo que tenga que ser. Ese el acuerdo con la vida*”.

Sin embargo, a los practicantes de la mala bondad se les complica el tema del deseo. Se han acostumbrado a tener más en cuenta el deseo de los demás que el propio. Entonces llega un día que, sentados en la consulta, les preguntas qué quieren y responden: «No lo sé».

En estos casos debo explorar lo que le ha ocurrido a esa persona respecto al deseo. Y alguna preguntas ayudan:

¿Qué es lo que quieres fundamentalmente de otra persona?

¿Qué haces con tal de inducirla a que de algún modo satisfaga tus deseos?
¿Dónde te ubicas tú respecto al deseo del otro?
¿Cómo te relacionas con tus propios deseos?

Como puedes suponer, las personas que se revisten de querer ser buenas acaban ubicándose en la posición del deber de satisfacer, de complacer o de hacer lo posible para que el otro, la otra o los demás se sientan satisfechos. Para ello se adaptarán, se privarán, se desvivirán por ser complacientes. Y todo para recibir el halago del reconocimiento. Para sentir que se las ama por lo buenas y entregadas que son.

También me he dado cuenta de que muchas personas buenistas lo son para no ser castigadas. Muchas temen al otro, no quieren enfadarlo, no quieren tener conflictos, no quiere escuchar broncas porque las aturden. Tampoco quieren que los demás sufran, se disgusten, les sabe mal que por ser ellas mismas los otros lo pasen mal. La única solución es privarse de lo suyo y corregirse para que los demás estén contentos.

No obstante, a lo largo de este trabajo se han puesto al descubierto las trampas y espejismos que se encuentran detrás de estas conductas. Por todo ello hay que recomponer el deseo originario de estas personas. ¿Y cómo hacerlo? El modo más simple es recuperar la capacidad de sentir. No sentir a través de los demás, sino por sí mismos. Esto se traduce en volver al ejercicio primario del «me gusta» y «no me gusta».

Dado que la mayoría de estas personas complacientes han perdido la capacidad de sentir por sí mismas, ahora hay que recuperar lo que nunca desapareció, su capacidad de desear, que confundieron con los deseos ajenos. De ahí que se las invite a descubrir pacientemente aquello que les gusta y lo que no, y que lo verbalicen y lo practiquen.

Por mi experiencia, sé que al principio insistirán en que no hay nada que les guste, que ya han probado muchas cosas y que lo único que quieren es seguir gozando de hacer lo que saben hacer, que no es otra cosa que hacer felices a los demás, cuidarlos, ayudarlos, amarlos y que estén todos bien.

No obstante, no son conscientes de que están atrapados en un programa de apego que además resulta embarazoso para los demás, porque no saben cuándo o dónde poner los límites. No se dan cuenta de

que se convierten en una carga, cuando su intención es ser todo lo contrario. ¡Menudo dilema moral! ¡Menuda paradoja!

Cuando logramos que la persona se abra a explorar sus deseos, no se trata de hacerle una lista de todas las cosas que podría hacer, porque las rechazará. Lo hará porque no quiere soltar lo que tiene y desconoce la experiencia. A todo le va a encontrar prejuicios porque aún no lo ha experimentado.

Por eso hay que armarse de paciencia y dejar que por sí misma vaya encontrando actividades o relaciones que le empiece a apetecer, que se permita vivir lo nuevo y encontrarle el gusto o no. Unas cosas le gustarán, otras no.

Lo importante es que progresivamente conecte con el deseo, es decir, con las ganas de repetir porque se lo ha pasado bien. Es mejor no insistir en que haga esto o aquello, sino ayudarla a salir de su burbuja y que empiece con lo básico: tocar, oler, degustar, sentir, apreciar, moverse.

Como seres sensible que somos, nuestros deseos empiezan por lo primario para poco a poco ascender en la escala de lo bello y finalmente lo sublime. Se empieza por lo visible y apetecible y se acaba por lo invisible y esencial. El objetivo final no es otro que encontrarse con uno mismo, sentir el «yo soy» y orientarse desde el «yo decido».

Es importante no confundir los objetos de deseo con la facultad esencial de desear. Cualquier movimiento en nuestra conciencia parte de algún deseo, desde el cual se gestará una intención y posteriormente una conducta. Una gran parte de las intenciones que tienen los practicantes de la mala bondad nace del deseo de ser queridos, reconocidos o, simplemente, sentirse bien por haber cumplido con su deber. Nada se escapa al deseo, incluso cuando no hay otro deseo que no tener deseo alguno.

13

EL ENEAGRAMA Y LA MALA BONDAD

De un tiempo a esta parte, el eneagrama ha reverdecido, está adquiriendo la condición de moda y empieza a ser utilizado para todo un poco. En realidad, el eneagrama nació como proceso espiritual, quizás uno de los caminos más complejos y completos que puedan existir.

Debo confesar que mi acercamiento al eneagrama empezó mal. Tenía algunos prejuicios, porque por deformación profesional he aprendido a huir de etiquetas y de reducir la experiencia humana a una simple estructura basada en unos cuantos rasgos. Tampoco ayudaba escuchar a mis colegas hablar en términos numéricos, como si todos los males y dramas tuvieran su explicación por ser de este o de aquel eneatipo. Es como si yo dividiera el mundo entre neuróticos, psicóticos e histéricos y me quedara tan ancho.

Al final acepté incluir el eneagrama como una rica aportación al autoconocimiento, quizás de las mejores, siempre que se realice como proceso psicoespiritual. Dicho esto, demos un breve paseo por el eneagrama.

Eneagrama significa «nueve tipos». Son nueve (*eneas*) patrones o moldes (*grama*) de ego-personalidad, nacidos de la desconexión con nuestra fuente original o esencia. El eneagrama de la personalidad es un mapa completo de cómo el ego trata de compensar el agujero del

vacío. Son nueve tipos que van detrás del amor y la plenitud, solo que por caminos engañosos.

Su símbolo característico contiene tres figuras que representen tres leyes: El círculo representa la ley del uno, la totalidad, la unidad y la interconexión de todas las cosas. El triángulo representa la naturaleza triádica de la realidad. La héxade representa la ley del siete, que es la base de todos los movimientos vibratorios.

No se sabe con certeza de dónde proviene o cuándo se creó el eneagrama. Seguramente su desarrollo ha ido pasando por diferentes etapas y visiones, hasta llegar a lo que hoy conocemos como el eneagrama de los tipos.

En Occidente apareció a principios del siglo xx en la obra del citado Gurdjieff, que afirmó haberlo aprendido en la Hermandad Sarmoung, una orden mística de Asia central que algunos autores relacionan con el sufismo. Para Gurdjieff, el eneagrama era un símbolo arquetípico que podía utilizarse para describir procesos y principios tanto físicos, como psicológicos y espirituales.

El siguiente referente de importancia fue el boliviano Oscar Ichazo. A mediados de la década de 1960 y siguiendo modelos platónicos y pitagóricos, resumió sus conocimientos en una escala de siete niveles distintos con el propósito de generar un proceso espiritual al que llamó «las diez ideas santas divinas».

Uno de sus discípulos fue Claudio Naranjo, que prosiguió sus investigaciones incluyendo su perspectiva gestáltica, la psicología profunda y los principios cognitivos. Naranjo trabajó básicamente el eneagrama de las pasiones, es decir, el nivel más psicológico. Las llamó «eneatipos», dando forma al eneagrama tal como hoy lo conocemos.

Visto en perspectiva, el eneagrama se expresa en dos categorías: la que atañe a la experiencia egoica (el eneagrama de las fijaciones y las pasiones) y la que atañe a la iluminación espiritual (eneagrama de las virtudes y las ideas santas).

Los trabajos más avanzados respecto al eneagrama espiritual tienen como referente a un discípulo de Claudio Naranjo, A.H.

Almaas, que ha centrado su conocido «enfoque diamante» hacia el eneagrama de las ideas santas.

En los últimos años han aparecido libros diversos sobre el eneagrama psicológico, basado en tipologías o eneatipos. Aunque es muy útil para identificar estructuras de personalidad, sus posibilidades son de mayor alcance si se comprende y realiza como proceso espiritual.

No me extenderé en describir cada uno de los eneatipos, ya que requeriría un libro entero, sino que explicaré que cualquiera de los nueve moldes guarda aspectos vinculados con la mala bondad. A la postre, cada uno de ellos se orienta hacia un ideal que debe cumplirse y evitar así la angustia del vacío.

Digamos que, al igual que la mala bondad, cada tipo del eneagrama sigue una estructura similar. La pérdida de la sensación de apoyo se experimenta como un estado doloroso, deficiente y difícil que conocemos como «dificultad específica».

Aquello que define a la dificultad específica es una situación en la que el niño sufre un desgarro emocional o un conjunto de pequeños disgustos que acaban formando una herida.

La «respuesta específica», la forma en que el niño responderá a aquella situación, es lo que define a cada tipo del eneagrama. Del mismo modo, aquella imagen distorsionada que el niño creó de sí mismo, su idea del yo, desarrollará una manera particular, una «ilusión específica», una imagen idealizada de lo que debería ser. A partir de entonces el juego entre el yo idea y el yo ideal será interminable. Ese juego creará una ego-personalidad, como bien describen Richard Riso y Russ Hudson.

Los deseos básicos y sus distorsiones

1. Deseo de integridad (degenera en perfeccionismo crítico).

2. Deseo de ser amado (degenera en necesidad de ser necesitado).
3. Deseo de ser valioso (degenera en afán de éxito).
4. Deseo de ser uno mismo (degenera en autocomplacencia).
5. Deseo de ser competente (degenera en especialización inútil).
6. Deseo de seguridad (degenera en un fuerte apego a las creencias).
7. Deseo de ser feliz (degenera en escapismo frenético).
8. Deseo de protegerse (degenera en lucha constante).
9. Deseo de estar en paz (degenera en terca negligencia).

¿Sientes que alguno de estos mensajes te resuena especialmente? Veamos si te va mejor con este esquema, basado en los mensajes que recibimos de pequeños y que van conformando el guion de vida. Ese guion de vida, el eneagrama lo tiene perfectamente estructurado:

Tipo Uno: «No está bien cometer errores».
Tipo Dos: «No está bien tener necesidades».
Tipo Tres: «No está bien tener sentimientos de identidad, sentirme yo».
Tipo Cuatro: «No está bien ser demasiado práctico ni demasiado feliz».
Tipo Cinco: «No está bien sentirse a gusto en el mundo».
Tipo Seis: «No está bien confiar en sí mismo».
Tipo Siete: «No está bien depender de alguien para nada».
Tipo Ocho: «No está bien ser vulnerable ni confiar en alguien».
Tipo Nueve: «No está bien hacerse valer».

A lo largo del tiempo se han creado diferentes tipologías parecidas al eneagrama. Como observé, no soy muy partidario de identificarnos con etiquetas que, a pesar de tener mucha sabiduría detrás, no explican suficientemente toda la experiencia de una persona. Ninguna tipología la clava, aunque algunas se acercan

bastante. No me gusta quedar atrapado en una configuración cuando la experiencia nos enseña que somos cambiantes, imprevisibles e incongruentes, del mismo modo que funcionamos como auténticos autómatas fáciles de reconocer por nuestros comportamientos:

Aquí dejo una pequeña lista para que observes cómo la huida del vacío se convierte en una exigencia permanente de idealizarnos:

El que se porta bien para que le amen.
El que es dócil y complaciente para no angustiarse.
El que tiene que triunfar para que le admiren.
El que tiene que aislarse para no molestar.
El que tiene poder para que no le hagan daño.
El que tiene superioridad intelectual para que le respeten.
El que mucho posee para no depender de nadie.

Si echamos sumas y restas, al final lo que queda detrás de todo es la búsqueda del amor, especialmente, ser eternamente amados. Buscamos volver al vientre de mamá, al paraíso, al todo gratis sin ninguna responsabilidad.

A su vez, buscamos huir de las fauces del dolor existencial, de emociones perturbadoras y situaciones que nos hagan sufrir. Buscamos el placer y huimos del dolor. En eso seguimos perteneciendo al reino animal.

No obstante, ya más maduros, los practicantes de la mala bondad siguen conservando un propósito ideal: ser amados por todo el mundo. Si ya es difícil ser amado, la pretensión de que lo haga todo el mundo por el solo hecho de ser bueno, sin duda, es la mayor de las ingenuidades.

Los grandes disgustos de la buena gente se relacionan con la percepción de haber fallado, de quedar mal con los demás, de no haber estado a la altura. En lugar de aprender a sostener los errores y aprender, se quedan dentro del agujero, llorando por haber perdido un admirador de su buen hacer.

He visto en más de una ocasión a personas que, después de romper una relación, han intentado recuperarla con el propósito de demostrarle a la otra persona su buena fe y el buen corazón que tienen. No soportan la imagen que puede quedar de ellas, lo mal que se sienten por decepcionar al otro. Así se autoengañan un rato, unos días, hasta que se dan cuenta de que era peor el remedio que la enfermedad.

Parece mentira cómo nos complicamos la vida, fundamentalmente porque no entendemos cómo funcionamos por dentro y porque no se realizan los procesos de desarrollo personal y de autoconocimiento necesarios para descubrir esas programaciones y sus agujeros.

14

LA BONDAD DE LA BUENA Y LA SOBERANÍA DEL BIEN

Después de criticar tanto la mala bondad, entendería perfectamente que alguien se preguntara: ¿Existe la bondad? ¿No hay gente buena? ¿Hay una bondad de la buena? Por supuesto que sí, aunque la razón de este libro es destacar la mala bondad y no la gran virtud por excelencia.

Este libro ha seguido una visión «apofática». En lugar de hablar sobre la bondad, ha hablado sobre todo aquello que no lo es. Es otra manera de definir las cosas. Acabando el libro es un buen momento para recordar las bondades de la bondad.

Los que le damos mucha importancia al uso de palabras y frases, solemos desechar los grandes conceptos. Primero porque obligan a definiciones que no satisfacen por reduccionistas. La segunda porque acaban por ser «vaporosas». Dicho de otro modo, hay que bajarse de los sustantivos para subirse a los verbos.

De este modo, la acción de la bondad es hacer el bien. Y con eso está todo dicho, como San Agustín cuando concluyó aquello de «ama y haz lo que quieras» y se quedó tan ancho. La bondad es la virtud, pero el bien es la acción. Una cosa y la otra deben ir de la mano.

La bondad aparece cuando se hace el bien. No a la inversa. Uno descubre la bondad haciendo el bien. Porque uno se puede considerar una persona bondadosa pero en cambio no hacer bien alguno.

Entremos pues en la soberanía del bien, tarea a la que dedicó uno de sus más fructíferos trabajos la filósofa de Oxford Iris Murdoch. Cuando pasé por la facultad de Filosofía de Barcelona, quedé impresionado por cómo esclarece el bien, no como una abstracción espiritual sino como una actitud vivencial.

Como ya he hecho en ocasiones anteriores, nos irá bien hacernos una pregunta casi imposible: ¿Qué significa el bien? La imposibilidad de retratar la bondad nos conduce a buscar en lugares diferentes de las definiciones trascendentales o morales. Por ejemplo, algo de lo que vengo hablando en este segunda parte del libro: nuestras elecciones, ese «yo decido». Y pregunto: ¿Somos conscientes de desde dónde decidimos?

Anteriormente dejé pendiente el tema de la atención. Cuando en psicología estudiamos las estructuras cognitivas básicas, una de ellas es la atención. En mi experiencia debo decirte que el trabajo con la atención es fundamental porque, a la postre, aquello en lo que ponemos la atención es lo que resaltaremos del conjunto de la realidad, es a lo que atenderemos, es lo que se manifestará como real a nuestros ojos.

A veces pregunto a los participantes de mis formaciones cuál es el propósito de la atención. La mayoría responde que es mirar con atención hacia algún aspecto de la realidad. ¿Mirar? ¿Realidad? Lo que la mente hace no es mirar lo que tiene delante, sino «buscar». Somos máquinas predictivas y miramos para encontrar lo que buscamos y para confirmar lo que presuponemos. Menuda jugarreta.

De este modo, no vemos las cosas como son sino como somos. Y todo ello lo hacemos a través de este proceso que llamamos atención. Veamos cómo se relaciona con el bien.

Nuestra capacidad para actuar bien, llegado el momento, depende en gran parte, como dice Murdoch, de la naturaleza de nuestros objetos habituales de atención. Efectivamente, ahí está la cuestión. ¿A dónde se te va la atención habitualmente? ¿Qué cosas te llaman? ¿A qué atiendes principalmente?

Tengo algunas amistades que considero muy buenas personas, pero curiosamente hablar con ellas es un desánimo porque todo lo que señalan es oscuro, dramático, injusto y denunciable. Sin darse cuenta, les roban la atención todos los acontecimientos sociales y políticos, los incidentes incívicos y lo mal que está la mayoría de la gente.

¿Dónde está el bien? ¿Dónde está su atención? ¿A dónde quieren que yo mismo ponga la atención? Es entonces cuando les tengo que recordar que existen otras realidades además de la que ellos ven o buscan sin darse cuenta.

Nuestra capacidad para actuar bien, llegado el momento, depende de nuestra atención, pero esta depende de la visión que tengamos de las cosas que previamente hemos interiorizado.

Ahora podemos cerrar el círculo de este libro. Si lo que hemos interiorizado sobre el bien, sobre ser buenas personas, ha consistido en una serie de comportamientos aprendidos como la obediencia, portarse bien, el miedo a la culpa, el rechazo y la vergüenza, nuestra experiencia sobre la bondad es esa y toda nuestra atención buscará dónde ser buenos y, a la vez, rechazará todo lo que desvíe de esta visión.

Todo apunta hacia la consolidación de una vida interior que pueda desarrollar experiencias de bondad, porque en el exterior siempre existirá quien nos quiera robar la atención para engrosar sus intereses. La vida interior nos lleva a experiencias de trascendencia que por su belleza, verdad y bondad, permiten reconocer lo que somos esencialmente. «Lo que es verdaderamente bueno es incorruptible e indestructible».

Cuando estas experiencias se interiorizan, la visión posterior que uno tiene de la realidad, de lo que busca, no es ser buena persona, sino emanar bondad. Más allá de las formas de personalidad, hay una resonancia entre las personas que se basa en aquello que han interiorizado y en lo que vibran. Eso es lo que recibimos de ellas. No hace falta ir de buenas.

Cuando lo bello y lo bueno se han interiorizado, la visión que uno tiene va buscando belleza, bondad, amor, incluso en la situaciones más dificultosas. Porque sabe manejar su atención, la ha disciplinado para que la mirada no se pierda en los prejuicios, las viejas programaciones y las creencias obsoletas que, a veces, siguen incordiando.

El camino de la interioridad es necesario, es un camino de perfeccionamiento espiritual, aunque no es el único. También puede desarrollarse la bondad a través del arte, a través de la conexión con la naturaleza o mediante la acción entregada hacia causas humanitarias. Lo importante es que la experiencia se integre y se interiorice para dirigir posteriormente nuestra atención.

15

LA BONDAD EN ACCIÓN

Hace unos años, los prologuistas de este libro, Jaume Soler y Mercè Conangla, a los que les debo, además de su inquebrantable amistad, una excelente mentoría de vida, crearon el Instituto de la Bondad en Acción, al cual fui invitado a participar como parte del núcleo fundador junto a un grupo de personas, todas ellas muy bondadosas.

En este caso, el nombre sí hace a la cosa y el Instituto debe su nombre a una visión que Soler y Conangla han mantenido perseverantemente en todas sus investigaciones sobre el desarrollo personal: todo debe ser traducido a la acción. Todo debe ser bajado al nivel de la experiencia. Los valores no deben ser solo pensados sino realizados, practicados en lo cotidiano y en todos los ámbitos.

De esta experiencia, como de la vida misma, puedo afirmar que el mundo está lleno de buena gente, de corazones bondadosos dispuestos a hacer el bien. Quien más y quien menos se habrá dado cuenta que cuando suceden accidentes, incidentes, grandes o pequeños desastres, aparecen manos por todas partes. Son esos corazones bondadosos los que, sin pensárselo, acuden de inmediato para resolver lo que la vida ha estropeado.

Junto a esos buenos corazones, también están las personas que investigan y disciernen sobre cómo aportar al mundo una propuesta activa que lo mejore. Cómo contribuir al crecimiento de la conciencia de las personas y dotarlas de un propósito y un sentido que las

trascienda. La bondad, al final, no es para que uno se convierta en una buena persona en el sentido moral, sino en un activista del bien.

No hay activismo sin causa. Y la causa, que es la humanidad entera, empieza por lo más próximo, uno mismo, sus relaciones y la capacidad de actuar haciendo el bien.

Vamos de un bien personal a un bien mayor, el de los demás, que aspira a un bien superior que no es otro que un mundo habitado por la bondad.

La práctica del altruismo empieza por las buenas intenciones que uno maneja en su interior. Esa es la primera de las responsabilidades, la creación de una visión bondadosa dentro del corazón de cada uno. ¿Cómo hacerlo?

1. Siembra en ti buenas intenciones.
2. Anula en ti todo egoísmo competitivo.
3. Toma responsabilidad sobre tu vida a través del autoconocimiento.
4. Sé una persona cuya salud, riqueza y sabiduría sirva para ayudar a los demás.
5. Lleva una vida altruista y espiritual.
6. Practica la empatía, la compasión y el perdón, tanto en ti como con los demás.
7. Colabora con colectivos cuyo alcance social sea mayor que el que puedas alcanzar en solitario.
8. Piensa más allá de tu propia generación. Piensa en resolver el pasado, en no repetir los traumas arrastrados evolutivamente y siembra para los futuros habitantes de este mundo o del universo o multiverso que puedan existir.
9. Ama el bien como virtud suprema, como la manifestación de nuestra cúspide humana y nuestro rostro divino.
10. Sabrás que estás haciendo el bien porque lo verás en los rostros de los demás, porque te vendrá de vuelta, porque tu vida se volverá amable, liviana y pacífica.

Te agradezco el tiempo que has dedicado a la lectura de este libro y sus reflexiones. Aunque aparenta destacar nuestras miserias psicológicas, tiene el propósito de hacerte bien, de despertarte si es necesario, de animarte si ya estás en el camino. Si necesitamos hablar de ello es porque aún queda camino por recorrer. Ojalá este libro sea un paso más hacia la consolidación de un mundo que comprenda que sin la bondad está perdido.

Si es de tu interés, aquí dispones de la web del Instituto de la Bondad en Acción, que puede ayudarte a descubrir los ingredientes de la bondad:

www.fundacioecologiaemocional.org/es/instituto-de-la-bondad-en-accion/